

給食だより

4月



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生を迎え新年度がスタートしました。今年度の給食は12日（火）より始まります。

生活を充実したものにするために、基礎となる食事に気をつけ、健康を維持し、それぞれの目標に向かい頑張りましょう。

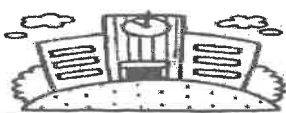
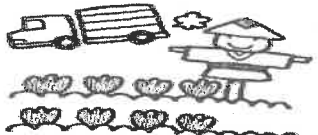
今月の給食目標

～ 給食の意義や効果について考えましょう ～

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。

学校給食では、そんな大切な時期の皆さんを、7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今年度は、塩竈の地場産品を活用した学校給食レシピをYouTubeでご紹介していきます。実際に提供する給食レシピを、給食室での調理風景を交えて撮影する予定です。

宮城県や塩竈市には、おいしい旬の食材が豊富にあります。地元の食材を食べることで、旬の味覚を味わう楽しみが生まれ、地域の活性化にもつながります。また、学校給食レシピ動画がご家庭での楽しい食卓の一助になりましたら幸いです。ぜひご覧ください。

昨年度は、小・中学生が自分で作れる朝食レシピ動画を3つ作成しました。一度給食だよりでお知らせしたのですが、再掲しますのでこちらもあわせてご覧ください。

パパッと朝ごはん！ シリーズ

第1弾

「ちくわdeのり巻き」



第2弾

「さつまあげチーズトースト」



第3弾

「笹かまぼこ入り蒸しパン」



令和4年度 4月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
12	火	ごはん	○	肉団子(1人3個) ワンタンスープ お祝いゼリー(苺)	牛乳, 肉だんご, 豚肉	ごはん, ワンタン, ゼリー	はくさい, にんじん, もやし, たけのこ, しいたけ, ねぎ	832 kcal 27.9 g 23.1 g 2.6 g
13	水	ごはん	○	鯖の味噌煮 はっと汁 果物(オレンジ)	牛乳, さば, 油揚げ	ごはん, 小麦粉	だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, しいたけ, ねぎ, オレンジ	804 kcal 29.6 g 21.7 g 1.4 g
14	木	ごはん ふりかけ(菜の花)	○	【ふるさと給食】 煮込みおでん ほうれん草のごま和え	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, ささかまぼこ, ごぼうちぎり揚げ, 昆布, がんもどき, ちくわ	ごはん, こんにゃく, 砂糖	だいこん, にんじん, さやいんげん, ほうれん草, もやし	755 kcal 33.3 g 17.3 g 3.2 g
15	金	メロンパン	ジョア	ポテトソテー キャベツとしめじのスープ ※ジョア・・・マスカット	ジョア(マスカット), 豚肉, ソーセージ	パン, じゃがいも, 油	にんにくの芽, キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ	790 kcal 21.8 g 30.6 g 2.9 g
18	月	ごはん	○	【ふるさと給食】 麻婆豆腐 あつあつ笹かま ナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, ささかまぼこ	ごはん, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たら, ねぎ, しいたけ, たけのこ, ほうれん草, もやし	771 kcal 30.9 g 20.9 g 2.8 g
19	火	チーズパン	○	棒棒鶏サラダ えび団子のスープ ゼリー(アセロラ)	牛乳, 鶏肉, えび入り団子	パン, 春雨	きゅうり, にんじん, もやし, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ	801 kcal 31.4 g 29.2 g 5.0 g
20	水	ごはん ふりかけ(ひじきぱっぱ)	○	厚焼き卵 あさりと春雨の煮浸し 若竹汁	牛乳, 厚焼き卵, 油揚げ, あさり, 鶏肉, わかめ	ごはん, 春雨, 油, 砂糖	こまつな, にんじん, キャベツ, たけのこ, さやえんどう	700 kcal 25.7 g 14.9 g 2.1 g
21	木	低塩パン	○	ミルメーク(ココア) イタリアンサラダ ほうれん草入りクリームチャウダー	牛乳, まぐろ, あさり, ベーコン, チーズ, 脱脂粉乳	ミルメークココア, ドレッシング, じゃがいも	ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれん草	778 kcal 31.8 g 26.7 g 3.2 g
22	金	ごはん	○	【体育祭応援献立】 ポテトとお米のささみカツ 野菜の胡麻味噌スープ レモンタルト	牛乳, 豚肉, みそ	ごはん, 油, じゃがいも, えのき, ごま, タルト	にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, とうもろこし	869 kcal 30.6 g 24.5 g 2.4 g
25	月	振替休業日(4/23分)						
26	火	お弁当の日(体育祭予備日)						
27	水	ごはん	○	いわしのおろし煮 小松菜の味噌汁 原宿ドック(メープルカスタード)	牛乳, 厚揚げ, みそ	ごはん, えのき	こまつな, しめじ, にんじん, だいこん	771 kcal 28.8 g 21.4 g 2.2 g
28	木	ごはん	○	【ふるさと給食】 マグロのオーロラ煮 芋の子汁	牛乳, まぐろ, みそ, 豚肉, 豆腐	ごはん, 油, 砂糖, さといも, こんにゃく, でん粉	はくさい, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	847 kcal 44.5 g 18.7 g 3.3 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

<お知らせとお願い>

☆ 給食回数・給食費について

令和4年度の給食は1食331円で、1・2年生は169回、3年生は160回実施する予定です。

☆ 給食の停止と返金について

入院などによる長期欠席で、連続5日以上給食を食べない場合は、給食を停止することができます。

分かり次第担任までご連絡ください。なお、返金は年度末に行います。

☆ 給食着について

クラスで係になった人は、毎週金曜日に家に持ち帰り、洗濯をし、アイロンをかけて、月曜日に忘れず持って来るようにしてください。忘れるとクラスの準備に迷惑がかかります。

また紛失した場合には弁償していただくこともありますのでご了承ください。

☆ 給食費の振込みについて

給食費は、6月よりご家庭の口座より引き落としとなります。引き落としの時に残金がないと自動的に未納となりますので、ご注意くださいと共にご確認をお願いいたします。

円滑に給食が運営できますようにご協力をよろしくお願いいたします。