

4月 食育だよ!

令和6年 4月
高岡市立南星中学校

新学期が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます!

今年度も、安全でおいしい学校給食を通して、みなさんの中学校生活をサポートしていきたいと思います。
1年間、どうぞよろしく願いいたします。

食事の重要性を理解する

食べ物に興味・関心を持ち、
楽しく食事をしましょう。

心身の健康を考える

栄養バランスのとれた食事の
大切さを理解しましょう。

感謝の心をもつ

食材や、食にかかわる仕事を
知り、身近に感じましょう。

食文化を大切にする

地域の多様性や文化の豊かさ
を知り、大切にしましょう。

食品を選択する

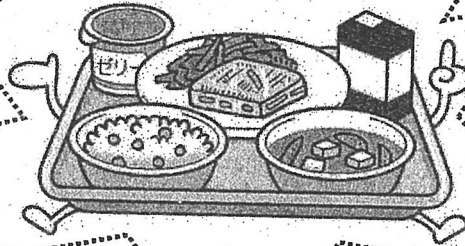
知識や情報をもとに、自分で
判断して食品を選びましょう。

社会性

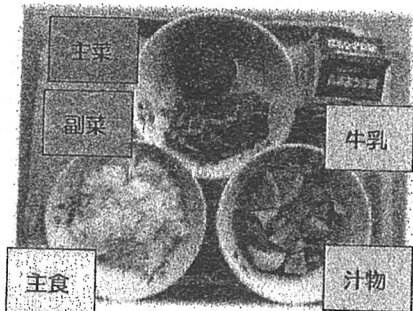
協力し、周りの人を思いやり
ましょう。

食育ではぐくむ ちから 6つの力!

給食は、食育の「生きた教材」



南星中学校の給食について ~給食の形をお手本にしよう~



高岡市の学校給食は、必ず**主食** (ごはん・パン) **主菜** (肉や魚のおかず) **副菜** (野菜のおかず) **汁物** がそろった、和食の基本の形をしています。

また**牛乳**は、成長期に特に大切であり不足しがちな栄養素のカルシウムや、タンパク質・ビタミンを補うため、毎日付きます。そのほかにも、家庭でとりにくい食材や、不足しがちな栄養素がバランスよく入っており、中学生に必要なエネルギー量や栄養を考えて作られています。

さらに、「たかおか食19并献立」や「郷土食献立」など毎月実施している行事食では、高岡市内や県内の食材を積極的に活用し、地産地消にも心がけています。

毎月19日は
「食育の日」!

●●● 保護者の皆様へ 給食費について ●●●

別紙「高岡市の学校給食費徴収額の改定について」でお知らせしたとおり、学校給食費を月額6,800円に改定しました。令和6年度は、高岡市の補助により家庭からの徴収額は月額6,300円となります。毎月、未納のないよう引き落とし口座の残高確認をお願いします。

連続して5日以上欠席される場合は、給食を停止することができます。ただし、給食費の返金は、欠食届の提出(連絡)があった日の翌日を起算日とし、3日後からになりますのでご了承ください。(いずれも学校休業日は含みません。)長期欠席や転出等がわかっている場合は、早めに学級担任を通じてご連絡ください。



4月予定献立表



令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		E:エネルギー	P:たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
8	月	入学式 2・3年生 給食開始	ごはん	鯖のホイル焼き 茎わかめの金平 かきたま汁	鯖 味噌 さつまあげ 卵	牛乳	人参 いんげん	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	米 米粉 砂糖	ごま ごま油	E 780 kcal P 30.8 g F 20.0 g	
9	火	1年生 給食開始	コッペパン	なつぱコロッケ(冷凍) カラフルソテー ワンタンスープ オレンジ	ウィンナー 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 ピーマン パプリカ 人参	玉ねぎ きやべつ 白菜 椎茸 ねぎ オレンジ	じゃがいも 米粉 油 パン ワンタン	E 784 kcal P 27.7 g F 27.3 g		
10	水	入学進学 お祝い 献立	表ごはん (カレー ライス)	肉シューマイ きやべつと胡瓜の和え物 カレーライス お祝いゼリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ きやべつ 胡瓜 いちご	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 ルウ	E 832 kcal P 23.0 g F 19.9 g		
11	木		食パン	豚肉のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ いちごジャム	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 フロッキー 赤ピーマン	生姜 カリフラワー とうもろこし しめじ 白菜 ねぎ いちご	パン でんぶん 米粉 油 砂糖 春雨 ごま油	E 880 kcal P 37.4 g F 32.3 g		
12	金		ごはん	ふくらぎのみりん焼き 即席漬け 厚あげと野菜の旨煮	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 白菜 胡瓜 ふき こんにやく	米 砂糖 じゃがいも	E 828 kcal P 35.5 g F 24.5 g		
15	月		ごはん	ししやものフリッター 三色ひたし 江戸っ子煮	からふとししやも 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳 昆布	人参	ほうれん草 たけのこ 椎茸 こんにやく	米 小麦粉 ごま 砂糖	E 887 kcal P 36.0 g F 31.8 g		
16	火		食パン	若鶏肉の照焼き ビーフソテー 春キャベツのスープ スライスチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 青梗菜	もやし 玉ねぎ 生姜 きやべつ とうもろこし	パン 砂糖 ビーフン 油	E 786 kcal P 38.4 g F 26.8 g		
17	水		ごはん	ちくわの磯辺揚げ 煮豆 味噌汁 ピーチシャーベット	卵 ちくわ 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参	大根 玉ねぎ ねぎ もも	米 小麦粉 砂糖	E 903 kcal P 31.4 g F 22.4 g		
18	木	郷土食 献立 (たけのこ ごはん)	たけのこ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしのひたし 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	油揚げ 鮭 豆腐	牛乳	人参	たけのこ もやし 胡瓜 椎茸 ねぎ 青りんご	米 砂糖 マヨネーズ	E 784 kcal P 36.2 g F 22.2 g		
19	金	たかおか 食19井 献立	ごはん (春の カラフル 五目丼)	春のカラフル五目丼 小松菜ときやべつのごま和え じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌	牛乳 わかめヨーグルト	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 生姜 枝豆 きやべつ 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん ごま じゃがいも	E 779 kcal P 30.1 g F 18.3 g		
20	土	郷土食 献立 (ぼたる いか)	ごはん	ぼたるいかフライ きやべつと生姜あえ 肉じゃが 豆乳プリン	ぼたるいか 豚肉 豆乳	牛乳	人参 いんげん	きやべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにやく	米 米粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	E 814 kcal P 26.4 g F 19.5 g		
23	火		1/2 コッペ パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	とうもろこし パインりんご みかん もも パナナ 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	パン レーズン 砂糖 ソフト麺 でんぶん 油	E 934 kcal P 35.8 g F 21.4 g		
24	水		ごはん	赤魚のカレー揚げ 青菜と切り干し大根の浸し お麩の味噌汁	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	きやべつ 切干大根 えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 米粉 油 白玉麩 ごま	E 837 kcal P 33.9 g F 28.9 g		
25	木		食パン	ハンバーグ 茹で野菜 マカロニスープ 干しブルー	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ ブロッコリー きやべつ しめじ	パン 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ブルー	E 769 kcal P 31.1 g F 22.5 g		
26	金		減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー	鯖 味噌 油揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参	きやべつ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ ぶどう	米 砂糖 うどん	E 900 kcal P 39.8 g F 29.5 g		
30	火		コッペ パン	オムレツ アスパラサラダ ピーフシチュー 冷凍パン	卵 牛肉	牛乳	人参	アスパラガス きやべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム パイン	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	E 814 kcal P 29.6 g F 27.7 g		

*牛乳が毎日つきます。 *都合により献立が変わる場合があります。
 *4月20日(土)は、授業参観・PTA総会のため給食があります。4月22日(月)は、繰替休業日です。
 *4月8日(月)入学式は、1年生は給食がありません。