

平成30年度

4月 こんだて

新宮市立城南中学校

日 曜日	牛乳	主食	献立名	食べ物のはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤	黄	緑	
11 水		牛肉とき んぴら のお寿司	・ごま和え ・すまし汁	牛乳 牛肉 とうふ わかめ	米 さとう ごんにゃく ごま ごま油	にんじん ごぼう きゃべつ もやし えのき ねぎ	621 20.5
12 木			・豚肉といんげんの炒め物 ・きゃべつのゆかり和え	牛乳 豚肉 ゆかり	米 あぶら さとう	しょうが いんげん ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	742 29.9
13 金		キムチ チャー ハン	・中華スープ ・オレンジゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	米 ごま油 オレンジゼリー	白身キムチ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく えのき きゃべつ コーン	618 26.0
16 月			・白身魚の西京焼き ・五目野菜サラダ ・たぬき汁	牛乳 白身魚 みそ 油揚げ	米 さとう 油 ごんにゃく かたくり粉	きゃべつ きゅうり にんじん もやし コーン たまねぎ ねぎ しょうが えのき	771 34.1
17 火			・肉じゃが ・磯香和え	牛乳 豚肉 刻みのり	米 じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ	774 27.3
18 水		ハヤシ ライス	～小学1年生 給食スタート～ ・枝豆とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 バター ハヤシルウ さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり レモン果汁	739 26.6
19 木			・八宝菜 ・大学芋	牛乳 豚肉	米 ごま油 油 さつまいも ごま さとう 水あめ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	885 25.3
20 金			・ちくわの磯辺揚げ ・おかか和え ・高野豆腐の煮物	牛乳 ちくわ たまご 青のり かつお節 高野豆腐	米 小麦粉 油 さとう	きゃべつ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	743 27.8
23 月			・豚肉の五目きんぴら ・三色和え	牛乳 豚肉	米 じゃがいも ごんにゃ さとう 油	いんげん にんじん ごぼう たけのこ ちんぷんさい もやし	769 22.0
24 火		カレー ライス	・フルーツポンチ	牛乳 豚肉	米 バター カレールウ カレー粉 ナタデココ	たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶 にんにく しょうが りんご みかん ちも りんごジュース	816 33.8

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不使用品となっております。

☆今月の給食費の引き落とし日は、25日（水）です。

ご入学おめでとうございます



小学1年生の給食は18日から始まります！

給食セットの準備はできていますか？

おはし・はみがきセット・清潔な

ハンカチを忘れないようにしましょう！



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは、新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考え作っています。また、行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしておいてください。

平成30年度



新宮市立城南中学校

日 曜日	牛乳	主食	献立名	食べ物のほたらき			エネルギー たんぱく質
				赤	黄	緑	
25 水			・麻婆豆腐 ・野菜の中華和え	牛乳 ひき肉 とうふ みそ	米 ごま油 さとう かたくり粉	ねぎ たまねぎ しょうが 干しいたけ にんじん にんにく きゃべつ もやし きゅうり	816 33.8
26 木		チキン ライス	・野菜スープ ・ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ビーマン きゃべつ ほうれんそう しめじ	670 21.2
27 金			王子ヶ浜小 遠足のため 給食ありません				

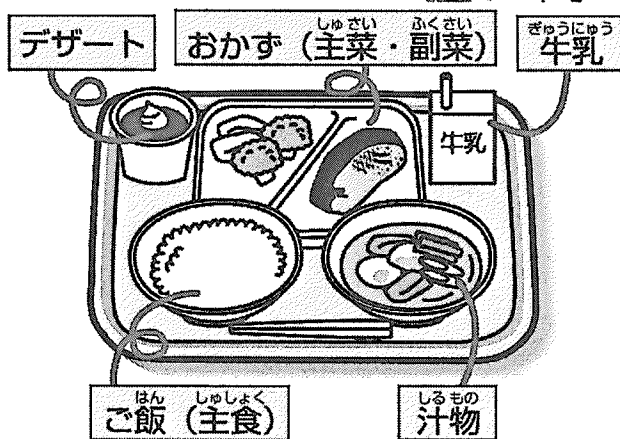
☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
 ☆今月の給食費の引き落とし日は、25日（水）です。

給食当番の身支度チェック

- ①髪のは全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



食器を正しく置こう



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。 	