

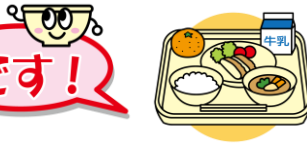
富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和8年4月発行



## 給食について知ろう！

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活がスタートします。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。



### ①健康

「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

### ②食文化

さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。現在は、「給食味めぐり」と題して毎月全国の郷土料理を紹介しています。家庭科の時間に生徒の皆さんに考えてもらった献立を実際の給食で紹介しています。このように楽しい献立がたくさんありますので色々な献立を食べてみてくださいね。

月	火	水	木	金
<p><b>5月5日 端午の節句</b></p> <p><b>かしわもち</b></p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き(ほうばまき)」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。</p>				
<p><b>7</b></p> <p><b>ドライカレー</b></p> <p>玉ねぎ、人参をみじん切りにし豚ミンチと炒めます。米粉のカレーウなどの調味料で味付けをします。</p>			<p><b>8</b></p> <p><b>第三中学校</b></p> <p><b>生徒献立</b></p> <p>家庭科の授業で考えた献立が登場です。旬のえんどう豆を使った豆ご飯が登場します。</p>	
<p><b>11</b></p> <p><b>ごぼう</b></p> <p>春に収穫されるごぼうは食物繊維が多くお腹の掃除をしてくれます。</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>ナムル</b></p> <p>朝鮮半島の家産料理のひとつです。しょうゆなどで味付けし風味付けにごま油がよく用いられます。</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>鯉のノルウェー風</b></p> <p>揚げ焼きにした鯉をトマトケチャップ、ウスターソースで作ったソースに絡め仕上げます。</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>もやし</b></p> <p>日の光に当てず栽培するもやしは、炒め物、和え物など給食では様々な献立に登場します。</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>ジュリエヌスープ</b></p> <p>ジュリエヌは、フランス語で「千切り」という意味です。たくさんのキャベツ、人参を千切りにします。</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>喜志中学校</b></p> <p><b>生徒献立</b></p> <p>家庭科の授業で考えた献立が登場です。大人気のからあげが登場します。</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>大豆ミート</b></p> <p>大豆は畑のお肉と言われるほど栄養がたっぷり含まれています。</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>おさつロール</b></p> <p>角切りにしたさつまいもが練り込まれたパンです。ほのかなさつまいもの甘味が感じられるパンです。</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>ビーフン</b></p> <p>米から作られたビーフンは中国発祥の食べ物です。白くて日本のそうめんのような細さです。</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>新じゃがいも</b></p> <p>旬は5～7月です。じゃがいもを選ぶ際は、傷があるもの避け重量感のあるものを選びましょう。</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>バジル</b></p> <p>バジルはハーブの一種です。イタリア料理によく使われます。今回は、焼いた豚肉にしょうゆベースのソースをかけます。</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>チリソース</b></p> <p>チリソースは、トマトや香辛料を使います。給食では、トマトケチャップとトウバンジャンを使います。</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>セルフ豚丼</b></p> <p>豚肉、糸こんにゃく、玉ねぎをすき焼き味にします。ホカホカのご飯の上にのせて食べてください。</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>ポークビーンズ</b></p> <p>豚肉と豆、野菜をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な料理です。</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>麻婆豆腐</b></p> <p>食べやすい味付けにするため信州みそと八丁みその2種類をブレンドしています。</p>