2025年　4月　献立予定表　中学校

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
＊ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ＊ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ＊ 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 ＊ 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 ＊ シシャモ等の1尾魚は、魚卵を	8　お祝い献立 お祝いデザート 野菜かき揚げ 春野菜の煮物 うどん きつねうどんのつゆ	9　いい歯の日 厚揚げのお好み風たれがけ 切干と小松菜のごま和え 麦ごはん えのきの味噌汁	10 イカのハーブ焼き ジャーマンポテト コッペパン ジュリエンヌスープ	11 オレンジ 大根と高野豆腐の煮物 春の五目ごはん ワカサギの唐揚げ
14 ヨーグルト キャベツのソテー 麦ごはん ポークカレー	15 やさいゼリー オムレツ ほうれん草のソテー 小型コッペパン スパゲッティナポリタン	16 豚肉のごま揚げ 五色和え 麦ごはん 厚揚げの味噌汁	17 ササミのレモンソースがけ 大根サラダ 米粉入り食パン ポテトスープ	18　食育の日 鮭の若草焼き 木の芽味噌和え 麦ごはん 春のかすみ汁
21 焼き肉 ナムルサラダ 麦ごはん トックスープ	22 ココアビーンズ コーンもやし ソフト麺 ミートソース	23 ミンチと玉子のそぼろ じゃが芋の煮物 麦ごはん 若竹汁	24 ハンバーグのケチャップソースがけ 海藻サラダ 食パン コーンポタージュ	25 りんごゼリー アスパラソテー チキンライス 白身魚フライ
28 パイナップル 八宝菜 麦ごはん 春雨スープ	29　昭和の日	30 鰆の照り焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん じゃが芋の味噌汁	今月の岐阜県産食材 小松菜 ほうれん草 きゅうり 大根 湯葉 地場産物を使っています。	

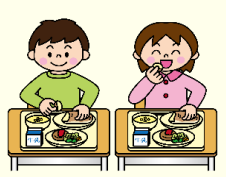
ご入学・ご進級おめでとうございます

＜学校給食の内容＞

主食　米飯：岐阜県産のお米を使い、大麦を１０％混ぜて炊いてあります。
パン：岐阜県産の小麦粉を５０％使用しています。
麺　：岐阜県産の小麦粉を１００％使用した「うどん」と５０％使用した「ソフト麺」、その他に「中華麺」「スパゲッティ」「焼きそば」などがあります。

牛乳　日本人に不足しがちなカルシウムを補給します。毎日 200ｍｌが１本つきます。

副食　旬の食材を取り入れ、和・洋・中華などいろいろな料理を作ります。
バラエティーに富んだ献立を提供します。

学校給食の目標のポイント			
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 	②食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。 	③明るい社会性と協同の精神を養う。 	
④自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境保全に寄与する態度を養う。 	⑤食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。 	⑥伝統的な食文化を理解する。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

伝えよう日本の味

≪日本型食生活≫

「日本型食生活」とは、お米を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた食事を日常的にすることです。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。「日本型食生活」は、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。「日本型食生活」を意識して、健康的な食生活を送りましょう。