

4月給食だより

令和7年4月7日発行
御成門学園御成門中学校
栄養士 芦澤あずさ

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました！新入生の皆さんも在校生の皆さんも、これから始まる新しい生活に、期待で胸をふくらませているのではないのでしょうか。

学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康や発達を支えるために、旬の食材をたくさん取り入れ、栄養バランスを考えて作られています。生徒のみなさんが元気いっぱい学校生活を送れるよう、心を込めて作ってまいります。1年間、よろしくお願いします。

給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」（H31.3）

目指せ！

給食マスター

給食当番のお仕事編

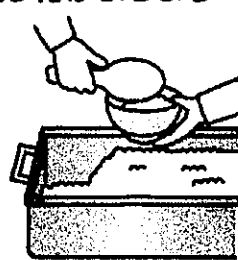
身だしなみを整えましょう



協力して準備をしましょう



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう



汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう



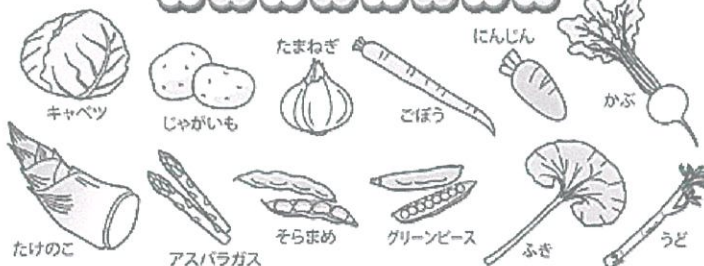
令和7年 4月献立表

御成門学園御成門中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギーマ対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	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食あたり たんぱく質 脂質
9 水	ポークカレー フレンチサラダ りんごゼリー		牛乳、豚肉、チーズ、寒天	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、バター、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、りんごジュース、りんご缶	842 kcal 23.5 g 25.8 g
10 木	お赤飯 鶏肉の長ねぎソース 野菜のごま酢和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		牛乳、ささげ、鶏肉、油揚げ、みそ、みそ	精白米、もち米、黒ごま、薄力粉、でん粉、油、上白糖、三温糖、白ごま、じゃが芋	長ねぎ、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、大根	795 kcal 30.7 g 26.5 g
11 金	ジャージャー麺 さいころサラダ サマーキング		牛乳、豚肉、みそ	油、中華麺、上白糖、でん粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、とうもろこし、甘夏みかん	725 kcal 27.2 g 28.6 g
14 月	ホットチリドッグ キャベツのクリームスープ セミノール		牛乳、ウインナー、豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	コッペパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター	玉ねぎ、にんにく、人参、キャベツ、セミノール	770 kcal 32.2 g 37.2 g
15 火	豚丼 もやしの磯和え かきたま汁		牛乳、豚肉、のり、豆腐、鶏卵	精白米、こんにゃく、油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、長ねぎ	746 kcal 33.0 g 22.4 g
16 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のポン酢和え かぶと油揚げの味噌汁		牛乳、豚肉、豆腐、みそ、削り節、みそ、油揚げ	精白米、パン粉、ごま油、三温糖、でん粉	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ(スライス)、小松菜、人参、白菜、ゆず、かぶ、長ねぎ	721 kcal 31.2 g 24.4 g
17 木	チキンブルコギ丼 春雨サラダ ニューサマーオレンジ		牛乳、鶏肉、ハム	精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉、緑豆春雨	玉ねぎ、もやし、にら、人参、りんご、しょうが、にんにく、きゅうり、ニューサマーオレンジ	727 kcal 30.5 g 18.5 g
18 金	たけのこごはん 和風卵焼き 豚汁		牛乳、油揚げ、豚肉、鶏卵、豚肉、みそ、みそ	精白米、じゃが芋、油、上白糖	新たけのこ、人参、玉ねぎ、ごぼう、小松菜、大根、長ねぎ	724 kcal 33.1 g 26.0 g
21 月	あぶたま丼 和風サラダ ばち汁		牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、わかめ	精白米、油、上白糖、でん粉、そうめん	玉ねぎ、さいいんげん、キャベツ、人参、きゅうり、大根、干しいたけ(スライス)、みつば	763 kcal 31.2 g 24.6 g
22 火	フレンチトースト コールスローサラダ ブラウンシチュー		牛乳、鶏卵、牛乳、鶏肉	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、薄力粉	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	720 kcal 27.9 g 27.9 g
23 水	ゆかりご飯 じゃがいもと大豆のコロッケ にらともやしのごま醤油 豆腐と油揚げの味噌汁		牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、みそ、みそ、豆腐、油揚げ	精白米、白ごま、バター、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、上白糖、ごま油	玉ねぎ、もやし、にら、人参、長ねぎ	780 kcal 30.8 g 26.9 g
24 木	ピラフ 白身魚のマスタード焼き ひよこ豆のサラダ		牛乳、ウインナー、ホキ、ひよこ豆	精白米、バター、油、マヨネーズ、パン粉、上白糖、ごま油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、レモン、キャベツ、きゅうり、もやし	776 kcal 25.5 g 37.0 g
25 金	ごはん 海苔の佃煮 家常豆腐 野菜の辛子和え		牛乳、のり、豚肉、生揚げ、江戸甘みそ	精白米、上白糖、ごま油、油、でん粉	人参、干しいたけ(スライス)、小松菜、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし	720 kcal 28.4 g 23.1 g
26 土	スパゲッティトマトソース 海藻サラダ チーズケーキ		牛乳、豚肉、ベーコン、海藻ミックス、ヨーグルト、鶏卵、チーズ、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、上白糖、バター、薄力粉、白ごま、ごま油	玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、トマト、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、レモン	730 kcal 27.6 g 30.3 g
28 月	振替休日					
29 火	昭和の日					
30 水	きんぴらごはん 魚の包み揚げ 豆腐とわかめの味噌汁		牛乳、豚肉、油揚げ、ホキ、チーズ、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、油、上白糖、春巻きの皮(生)、薄力粉、油	人参、ごぼう、さいいんげん、しょうが、大根、長ねぎ	731 kcal 35.2 g 27.7 g

春に美味しい野菜



春から初夏にかけて採れるものを「春～」や「新～」と呼びます。多くの野菜は季節に関係なく食べることができますが、野菜本来の時季(旬)に採れたものの方が、栄養満点で、味も香りも良いです。

春の野菜も、もちろん給食に使います！
この季節ならではの柔らかな甘み・ほのかな苦みを楽しみましょう！