

月

火

水

木

金



1

- 大豆の中華煮
- 揚げかぼちゃ
- 小松菜の煮びたし
- デザート (ヨーグルト)

ごはん

4

- マーボーなす
- 竹輪の磯辺揚げ
- 冬瓜のだし煮
- 青梗菜のスープ

麦ごはん

5

- 白身魚フライ
- ラタトゥイユ
- じゃがいものチーズ焼き
- 枝豆
- コンソメスープ

ごはん

6

- 夏野菜カレー
- あじフリッター
- たたききゅうり

麦ごはん

給食予約サイトのID・パスワードを
紛失した場合は、
教育委員会学校教育課 学校給食係
(74-5224)
までお問い合わせください。

7月分の注文について

【マークシート】
6月10日(金)までに学校へ提出してください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)の14:00まで注文・変更ができます。
注文忘れのないようご注意ください。

口座振替をご利用の方へ

9月分の口座振替日
6月20日(月) (2・3年生のみ)

残高不足にならないようご確認ください。引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払いください。

※1年生で口座振替を申し込まれた方については、10月分(8/22振替)が初回の引き落としとなります。それまでは払込用紙で支払いをお願いします。

給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムまたは予約通知書で申込状況をご確認ください。

中学校給食の栄養価について

中学校給食の献立は、文部科学省から示されている「学校給食実施基準」をもとに、中学生に必要な栄養素に配慮した献立を作成しています。この「学校給食実施基準」は、成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することを目的に策定されており、基本的には、中学生が1日に摂取することが望ましい栄養量の1/3量を給食で摂取するよう設定されていますが、食事状況調査から判明した不足しがちな栄養素については多めにとれるように考えられています。

各栄養素等の基準値としては、不足しがちな栄養素としてカルシウムが1日に必要な量の50%、マグネシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が1日に必要な量の40%となっています。また過剰摂取が心配されている食塩相当量は、1日約7g以下の1/3未満に抑えるよう目標設定されています。

栄養バランスのとれた食事を提供することにより、生徒の健康の増進、体位の向上を図るだけでなく、将来自らが食べるものを選択する能力を身に付けられるよう、給食は栄養バランスのとれた食事のモデルとして献立作成を行っていきます。