

給食だより

4月の目標 衛生に気を付けて準備と後片付けをしよう

令和8年4月 美園中学校 市川

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。今年度も子どもたちの心と身体を支える安全・安心でおいしく、毎日の学校生活の楽しみとなるような給食を提供していきます。

また、食事はご家庭の支えがとて大きなものとなります。保護者の皆様も忙しい毎日だと思いますが、子どもたちの『食』がより豊かなものになるよう、共に頑張りましょう。



美園中キャラクター
サギボウ

学校給食の目標は「学校給食法」という法律で定められています。

学校給食は、教育の一環として「特別活動」に位置付けられています。生徒と教職員が同じ教室で同じものを食べながら、食について学び、心の交流の場として大きな意義を持っています。



給食の持ち物

忘れないようにお願いします！

【給食当番は必ず着用】

○給食着○帽子○マスク



給食着と帽子と袋は当番の生徒が、週末、家庭に持ち帰ります。洗って返却してください。戻ってこないと翌週の当番が困ってしまうのでご協力をお願いします。

翌週の給食当番を事前に確認し、当番の週は、マスクを必ず持参しましょう。

【健康な身体づくりにできれば持参しよう】

○歯ブラシ○コップ

美園中学校の給食の目標

生涯わたって「食」を楽しむ豊かな心と、自分の健康を守ることができる「生きる力」を育てる

①友だちや先生と楽しく食事する

②「食」について学ぶ時間にする

③自分の健康を考えて食べられるようにする



美園中の皆さんには、「自分の健康を自分で守れる大人」に育ってほしいと願っています。中学校3年間で給食は終了しますが、食事は生きていく限り続きます。「You are what you eat (あなたは、あなたが食べたものでできている)」将来、自律した時に困らないよう、食事のマナー、食を選択する能力、食材や料理の知識を3年間で身につけてください。

給食の内容

- 「学校給食摂取基準」と「標準食品構成表」をもとに、児童生徒1日の栄養所要量の1/2～1/3を摂取できるように献立を作成しています。
- 主食、牛乳、主食、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。
- 行事食や郷土料理、地場産物や旬の食材を取り入れていきます。
- 世界の料理、かみごたえのある料理、各教科の食に関する指導と意図的に連携させた献立など、生徒が「食」を体験する場、「食」を学ぶための教材となるように献立を作成します。
- 学校生活の楽しみであり、友だちや先生とのコミュニケーションの場となるように献立を作成します。
- 可能な限り地場産、国産の食材を使用します。また食品添加物はできるだけ避けて使用食材を選定します。(使用する食材の産地や加工品の分析表は全て保存・記録しています。)

給食の年間回数

- 給食回数は、1, 2年生が175回、3年生が159回で、市の中学校で統一の回数となっています。
学年によっては、行事等の関係でお弁当を持参していただく日があります。ご了承ください。
※献立表に学年ごとの実施給食回数(月回数、累計)を記載しています。ご参照ください。

給食費

- 今年度の中学校の1食あたり食材費(単価)は407円です。月額としては6,480円となりますが、給食費の保護者負担額は月額5,050円です。保護者負担額とは別に、中学校は1ヶ月あたり1,430円を物価高騰対策として市が負担しています。給食費の適正な運用のためにも、おいしい給食サポート課より別途通知する期日に給食費の引き落としができるよう、ご協力ください。

給食の変更

- 長期の入院等で給食を連続6日以上欠食する場合は、事由が生じる日の6日前(給食を実施しない土日祝は除く)までに、「学校給食喫食変更届」を提出していただく必要があります。また、アレルギー対応のために飲用牛乳を停止する場合も「学校給食変更届」の提出が必要となります。アレルギー対応のためには、医師の診断に基づく生活管理指導票の提出後、学校で関係職員との面談が必要となります。
- 給食費は食材料費に使用します。(人件費・設備費・水道代・光熱費は公費負担です。)
- 臨時休業、学年・学級閉鎖による欠食は、年度末に欠食実施回数分を減額して徴収します。



給食室のメンバー紹介

令和8年度は、株式会社若菜委託給食部の調理員8名と栄養教諭市川で、安全・安心・おいしい・楽しい給食を真心込めて作ります。
1年間よろしくお祈いします！



今年度の食育テーマ① もっとお魚を食べよう！月1回【お魚の日】を設定します

近年、日本の魚介類は漁獲量、消費量とも減少し続けています。減少の要因は、魚の調理の手間や価格が高く感じられることなどで、消費量はここ25年間でほぼ半減にまで減っています。魚は健康への寄与が期待できる食材(脳細胞活性化、LDL コレステロール等の低下、抗酸化作用等)で、今後も食べ続けていきたい食材です。給食を通して、魚の名前、味、旬を知り、子どもたちの魚離れを防ぎたいと思います。

【4月のお魚】メバル(眼張)



眼が飛び出しそうに大きいことから名前をついた魚です。呼び名も黒メバル、赤メバル、白メバル、金メバルと魚体の色が変わるために様々呼ばれますが、同種のもので。生息場所、海底の深さにより色の変化が出るそうです。旬は春から初夏。煮つけが定番ですが、刺身や唐揚げも美味しいです。

給食のメニュー作ってみませんか？

たけのご飯(4人分)【材料】

うるち米	260g
もち米	40g
人参	50g → 小いちょう
油揚げ	25g (1枚) → 短冊・油抜き
鶏肉	50g → 小間切れ
新筍(茹で)	100g → 小いちょう
油	小さじ1~2
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	大さじ1強
塩	小さじ0.5
みりん	小さじ1
和風だし	小さじ1/4~1/2
酒	小さじ2

【作り方】

- ①米は洗米し、しょうゆ(1/2量)、塩(全量)を加え、2合の水の線より少なめに加水して炊く。
- ②鍋に油をひき、鶏肉、人参、たけのこの順に炒め、油揚げ、調味料を加え、煮詰めて具とする。
- ③①に②を加え、しっかり混ぜたら出来上がり。

