








## ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。学校給食センターではこどもたちの健やかな成長のために、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食を提供していきたいと考えています。また、地域の食材や郷土料理、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する興味関心も高めていきたいです。ぜひ、家庭でも毎月の献立表に目を通していただき、給食や食について話題にし、食に関心を持つ機会を作りましょう。



### 学校給食の7つの目標

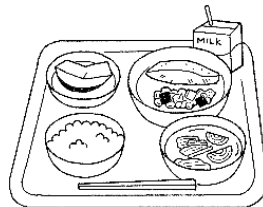
学校給食は、学校給食法に基づいて実施されており、こどもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割があります。

<p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図ること</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養うこと</p> 	
<p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養うこと</p> 	<p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養うこと</p> 	<p>⑥わが国や他地域の伝統的な食文化について理解を深めること</p> 	<p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導くこと</p> 

### みなさんの成長を支える給食

学校給食は、食文化・地産地消・各教科での学びなどを深めるための「生きた教材」であり、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

**主食** ごはん、パン、めん類はおもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



**牛乳** 成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをとることができます。

**副食(おかず)など** 魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

#### 【旬の食材】

キャベツ、さやえんどう、じゃがいも、わかめ、あさり、ひじき、たけのこ、グリーンピース、アスパラガス、清見オレンジなど

#### 【岐阜県産食材(予定)】

米、小麦粉、牛乳、大豆加工食品、鶏卵、しいたけなど

#### 【行事食】

8日 進級お祝い献立  
13日 入学・入園お祝い献立  
17日 食育の日献立  
(地産地消)

#### 献立紹介 『カルちゃんソテー』(10日) 一食あたりカルシウム58mg

##### 《材料》4人分

サラダ油 小さじ 1/2  
ちりめんじゃこ 大さじ 2強  
切干大根 4g  
赤ピーマン 40g  
キャベツ 120g  
こまつな 75g  
ホールコーン 大さじ 2.5  
日本酒 小さじ 1  
洋風だし(粉) 小さじ 1/2  
しょうゆ \*小さじ 1  
\*じゃこの塩気のみて調整する

##### 《下準備》材料を切る 調味料を計量する

・切干大根:水でもどす。水を絞り3cmの長さに切る。  
・こまつな:3cmの長さに切る。  
・赤ピーマン、キャベツ:3cm×1cmの短冊に切る。  
・ホールコーン:洗う。

##### 《作り方》

① 熱したフライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃこを入れて軽く炒める。  
② 日本酒、切干大根を加えて炒めて、なじませる。  
③ 残りの野菜を加えて、軽く炒める。  
④ 洋風だしをふり入れる。  
⑤ 仕上げにしょうゆを加えて味を調える。

