

中学校給食通信

令和8年4月
第109号 摂津市教育委員会

入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました！1年生にとっては新しい学校、2・3年生は新しいクラスでの学校生活が始まります。昨年度なかなか生活リズムが作れなかった人も、気持ち新たに「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ1年間一緒に頑張りましょう！

中学校給食のヒミツ、おしえます。

中学校の3年間は心も身体も大きく成長する、みなさんにとってとても大切な時期です。そんなみなさんの成長を少しでも支えられるよう、中学校でも選択制の給食があります。



- ▼国の基準をもとに、栄養バランスばっちり！
- ▼白ごはん・麦ごはん・玄米ご飯は量を選べる！
- ▼不足しやすい鉄分やカルシウムも十分とれる！
- ▼ごはん・汁物は温かい状態で食べられる！
- ▼デザートや行事食などおたのしみ献立も！

中学校給食は、食べたい日が決まったら1週間前までに予約をしておく必要があります。栄養価を満たすことはもちろんですが、毎日食べても飽きないようお肉やお魚のおかずを偏らないようにしたり、いろんな国や日本の郷土料理などもたくさん取り入れていますので、ぜひ利用してみてください。

3学期から、中学校給食が変わります。

現在は食べたい人が食べたい日だけ注文する選択制ですが、今年度の1月より全員での給食が予定されています。小学校と同じように食缶に入った給食を、教室で給食当番の人たちが配膳します。

小学校のときの給食準備の仕方や、給食時間の過ごし方を振り返っておいてくださいね。



5月のおすすめ！献立紹介



5月1日(金) しらすごはん 天ぷら もやしの和え物 豆腐と豚肉の炒め物
大根とキャベツのごま酢 若竹汁 ととやき(チョコ) 牛乳



少し早いですがこどもの日の献立です。こどもの日に食べると縁起がいいとされているたけのこを使用したすまし汁と、魚の形をしたデザートをつけました。デザートの中にはチョコクリームが入っています。

5月18日(月) ごはん がね(さつまいも入りかき揚げ) しゅんかん風(煮物)
キャベツのおかか和え さつまいも汁 減塩のり佃煮 牛乳



今年度の食育献立は日本の郷土料理をテーマにしています。5月は鹿児島県の郷土料理をイメージしました。鹿児島県では昔からサトウキビの生産が盛んで、甘めの味付けが特徴的だと言われています。