

中学校給食通信



第98号

令和7年4月
摂津市教育委員会

入学・進級おめでとう😊！

新しい学校、新しいクラスでの生活が始まりました。気持ち新たに、良いスタートはきれそうでしょうか？慣れない環境でそわそわ…心が落ち着かない人もいるかと思います。休息時間をいつもより多めに取り、メリハリのついた生活を意識して1年間一緒に頑張りましょう！



「人」を「良く」と書いて「食」？！

本来の「食」という漢字の成り立ちとは少し違うようですが、「人を良くする」と書いて「食」と言われることがよくあります。

健康な身体を作るために必要な栄養、食べ物に感謝する心、気持ちの良い食べ方のマナーなど…

「食」を通じて様々なことを学んでほしい！という気持ちはありますが、何よりもまずお腹が空いては戦はできません。心に余裕もなくなってしまうます。みなさんが毎日3食食事を取り、心穏やかに過ごせることを願っています。

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！

▽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ね。

5月のおすすめ！献立紹介

5月2日(金) ごはん 天ぷら 豆腐と豚肉の炒めもの 野菜サラダ 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19日(月) ごはん 鶏肉の唐揚げレモン煮 キャベツソテー
五目焼きビーフン 野菜の塩こうじ和え 牛乳



食育の日の新献立として、「鶏肉の唐揚げレモン煮」と「野菜の塩こうじ和え」が登場します。鶏もも肉を使ったジューシーな唐揚げを手作りのレモンソースで絡めました。暑くなりはじめた時期にさっぱりと食べられる献立になっています。