令和　8　年度　**4月**　# 学校給食予定献立表　松本市梓川学校給食センター

月	火	水	木	金
6	かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁	8 牛乳 小1・中学欠食 ピザトースト 鶏肉と野菜のスープ オムレツ フレンチサラダ	9 牛乳 小1・中3欠食 ごはん 五目汁 手作りハンバーグ シャキシャキポテトサラダ	10 牛乳 小1・中3欠食 ごはん みそ汁 鶏肉と凍り豆腐のカレー揚げ じゃこあえ
13 牛乳 小1・中3欠食 ごはん 沢煮椀 さわらの幽庵焼き ひじきの煮つけ	14 牛乳 小1欠食 ごはん 白菜といももちのスープ 豚どんの具 磯マヨサラダ	15 牛乳 小1欠食 丸パン ホワイトシチュー フィッシュポーション ブロッコリーサラダ 清見オレンジ	16 牛乳 小1欠食 菜めし 豚汁 信田煮 なめたけあえ	17 牛乳 ごはん はるさめスープ 揚げささみのレモンソース のり酢あえ
20 牛乳 ごはん ワンタンスープ ビビンバ もやしのナムル	21 牛乳 入学・進級お祝い献立 ごはん お祝いすまし汁 鶏肉の山賊揚げ まぜっこサラダ クレープ（いちご）	22 牛乳 背割りコッペパン ポトフ ロングウインナー マカロニサラダ	23 牛乳 ごはん みそけんちん汁 ひらすの西京みそ漬け焼き ささみサラダ	24 牛乳 ごはん ポークカレー 鶏肉の照り焼き 福神漬けあえ
27 牛乳 ごはん マーボー豆腐汁 肉しゅうまい 海藻サラダ　小2個 中3個	28 牛乳 ごはん 根菜汁 三色そぼろ こんぶ和え		30 牛乳 キムタクごはん わかめスープ 野菜コロッケ おかかあえ	

都合により献立が変更になることがあります

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

（「学校給食法」第2条より）

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。