

今月の目標【給食時間の約束を守ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8 (月)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	775	31.6	27.6	2.91
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
9日は、給食時間が早まっています。12:00~12:30です。												
9 (火)	○	ミルクパン		牛乳			ミルクロール		717	32.1	24.3	2.69
		鮭のレモン風味揚げ	鮭			生姜 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		パイン缶				パイン缶						
10日(水)は、入学式のため、給食はありません。 1年生は、11日(木)から給食開始です。												
11 (木)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	862	26.8	27.9	2.05
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		手作りグレープゼリー		寒天		コーン缶 レモン果汁 ぶどうジュース	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
12 (金)	○	たけのご飯	油揚げ	牛乳	さやえんどう	たけのこ	米 麦 きび砂糖		737	31.5	25.7	2.86
		小あじの唐揚げ		青のり 小鰯			でん粉	大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		みぞキムチ汁	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	キャベツ 生姜 長葱 キムチ		ごま油 サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
15 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		776	32.1	21.7	2.69
		鯖のみそ煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ずき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃがいも団子汁	油揚げ 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		不知火				不知火						
16 (火)	○	カレーうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱	うどん でん粉	サラダ油	754	27.9	28.2	2.78
		にんじんサラダ	ツナ		人参	きゅうり セロリー 玉葱		サラダ油				
		くり入り黒糖ケーキ	卵	牛乳			小麦粉 黒砂糖	栗 バター				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		炒りアーモンド						アーモンド				
17 (水)	○	チンジャオロースー丼	豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	800	36.6	23.5	2.48
		ミルクかりんとう	大豆	煮干し 牛乳			さつまいも でん粉 砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
		春雨スープ	豆腐 豚肉		小松菜 人参	長葱 きくらげ	春雨	ごま油				
18 (木)	○	きんぴらご飯	油揚げ	牛乳	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	772	32.8	24.9	2.66
		鯖のカレー風味揚げ	鯖			生姜 玉葱	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		みそドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉					
		八潮				はっさく						
19 (金)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 マーガリン	716	29.2	31.9	2.62
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
22 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		754	34.1	21.5	1.73
		メバルの塩こうじ漬け	めばる				米こうじ					
		にらともやしのサラダ			にら	もやし	きび砂糖	ごま油				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
		アセロラゼリー						アセロラゼリー				
		炒りアーモンド						アーモンド				
23 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	867	32.5	34.4	3.01
		グリーンアスパラのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ベリーマフィン	卵	牛乳		ブルーベリー	小麦粉 砂糖 粉糖	バター サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								

今月の目標【給食時間の約束を守ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
24 (水)	○	ご飯		牛乳				米 麦		727	29.3	17.0	2.72	
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき				砂糖	ごま					
		大豆入り筑前煮	大豆 揚げボール 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸			じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		白菜と豚肉のみそ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	白菜				サラダ油				
		河内晩柑				河内ばんかん								
25 (木)	○	セルフあんバタートースト	小豆	牛乳				食パン きび砂糖	バター	725	26.0	25.8	3.28	
		かみかみ海藻サラダ		海藻ミックス	人参			きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		洋風たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁			でん粉					
		みそポテト	みそ			玉葱			小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油				
26 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦		748	30.9	26.0	2.06	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜		水あめ きび砂糖						
		白菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草	白菜			ごま					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 長葱			こんにゃく じゃが芋	サラダ油				
メープルカシューナッツ	きな粉						メープルシロップ	カシューナッツ						
30 (火)	○	えびピラフ	えび	牛乳	人参		玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦	バター サラダ油	766	30.1	24.1	2.82	
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参				キャベツ コーン缶	サラダ油				
		クリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 ほんしめじ			小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		甘夏				甘夏								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I栄養の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満で

平均栄養量	766	30.9	25.6	2.62
-------	-----	------	------	------

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

今年度も給食室一同力を合わせ、安全でおいしく、生徒の心と体を育む給食づくりに力を注いでまいります。よろしくお願い致します。

給食費の改定について（お知らせ）

柏市では、平成21年に学校給食費を改定して以降、様々な努力により学校給食費の価格を据え置いてきましたが、昨今の急激な食料料費の高騰を受け、学校給食に求められる質を維持することが困難となりました。児童生徒に安全・安心でおいしく、栄養バランスのとれた給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定します。

急激に家計負担が増えることがないように、令和6年度（令和6年4月から令和7年3月まで）は、改定による値上げ分を市が負担します。

このため、**納めていただく学校給食費は、これまでと変わりはありません。**

- ・1食単価：330円 → 406円
 - ・1ヶ月の基本額：5,280円 → 6,496円
- ↑納めていただく給食費はこちら

給食回数は月によって異なりますが、1ヶ月の集金額は同じです。年度の最後の引き落としで金額の調整をします。

11日 ポークカレーライス

1年生の給食初日は、一番人気のメニュー、ポークカレーライスです。豚肉を煮込んで柔らかくし、小麦粉とバターでルウから手作りする、富勢中特性ブレンドのカレーライスです。小学校よりもスパイシーな味を楽しんでください。

保護者のみなさまへのお願い

○給食当番になった生徒は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて翌週の月曜日に持たせてください。また、清潔な不織布マスクの持参もお願いします。
○学校給食は、各ご家庭がお支払いいただく給食費から成り立っています。毎月の引き落とし日の前には、口座残高のご確認をお願いいたします。
○ほとんどの生徒が中学校で給食を食べることが最後となります。この3年間の給食を通して、正しい食事のマナーやバランスの良い食べ方などをきちんと身につけ、卒業してほしいと願っています。ご家庭でも、日々の食事の際に声かけや励ましなどお願いいたします。

第3子給食費無償化について （お手続きのお願い）

柏市では、現在扶養しているお子さんのうち、柏市立小中学校に通う第3子以降の児童・生徒の学校給食費を無償化します。給食費を無償化するには、お手続きが必要です。申請は年度が変わることに必要ですので、昨年度申請した方も再度お手続きをしてください。

こちらのQRコード（柏市教育委員会公式HP）より申請していただけます。
申請期間は令和6年4月1日（月）から4月16日（火）までです。



23日 お話給食 ～図書委員コラボ～

図書委員の皆さんに、美味しそうな料理が出てくる本を教えてくださいました。それらの本のごちそうの中から、いくつかを給食で提供します。

今回のお話給食は、島田 ゆか著の「バムとケロのもりのこや」より、「ベリーマフィン」です。登場人物の気持ちを想像しながら食べてください。