



ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい中学校生活がスタートしました。
成長期の中学生にとって、「食育」の重要性は高まっています。
今年度も、生徒のみなさんが「身体の栄養」や「心」が豊かに健やかになる食べ方を知り、
“食の自己管理能力と実践力”が育てられる給食・食育を目指していきます。



◆河北町の給食を紹介します◆

主食: 週4~5回⇒ごはん (河北町産のお米を使用しています!)
週1~2回⇒パン (第2・第4金曜日に実施)
ごはんは「山形広域炊飯施設」、パンは「たいようパン」で製造し、
学校へ直接配送します。

お米



4月から10月は
河北町産はえぬぎ、
11月から3月は、
河北町産つや姫

パン



食パンのほか、パンズパンや
黒パン、県産米粉パン、ナン等
いろいろな種類があります。全
て個包装です。保存料や防腐
剤等が入っておりません。

牛乳:



毎回紙パックの県産牛乳 200cc がつきます。
1本で1日に必要なカルシウムの 1/4~1/3 が摂
れます。(河北町の奥羽乳業で製造し、学校へ直接
配送します)

副食(主菜・副菜)、汁物:



週ごとに「食育のねらい」を設定し、ねらいにそった献立にしていま
す。なるべく、地元産や県内産食材を選択し、季節感や食文化を大切
にし、家庭で食べる機会が減っている「郷土料理・行事食」も取り入れ
提供しています。また、減塩や成長期に特に必要な栄養素の強化にも
配慮し、バラエティーに富んだ給食作りに努めています。

センター方式・・・給食センターで副食・汁物を調理し、配送します。
給食形態 完全給食(主食・副食・汁物・牛乳で構成されます。)
食器・・・耐熱ABS樹脂の安全な食器を使用しています。
箸(はし)・・・個人持参(毎回洗って、清潔に使いましょう。)
給食費・・・1食単価 407円
年間回数 173回



◇令和5年度から、給食費は無償化です◇

河北町では、子育て支援の充実をはかるため、令和5年度から
町内小中学校在籍の児童・生徒の学校給食費保護者負担金を、
「全額支援」いたします。

1年生のみなさんにとっては、3階の教室から1階の配膳室まで取りに
行き、運ぶことから始まります。クラスの人数も多いので重くなります。
階段の上り下りは特に注意し、落とさないようにしましょう。清潔な身支
度で、食器やお盆の扱いは丁寧に、協力しながら準備や後片付けを
進めてください。

中学生になると栄養摂取量が増えるので、ごはんやおかずの量が増
えますが、はじめは無理せず少しずつ慣れてから、しっかり食べるよう
にしましょう。

新年度は、環境が変わり疲れやストレスがたまる時期です。夜は早め
に寝て睡眠をしっかりとり、朝食を食べてから登校することが大切で
す。みなさんが新しい生活に早く慣れるように応援しています。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき								
			エネルギーのもとになる		体の組織を作る		体の調子を整える				
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・ 種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・ 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン			
		7(火)・8(水)・9(木)・10(金)は お弁当を持ってきてください。									
良いマナーを身に付けてもらう	13月	ごはん 牛乳 まぐろカツ 切り昆布の煮物 もやし汁	米 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	まぐろ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう もやし			
	14火	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのおかかあえ 春キャベツのスープ チーズ	米 砂糖		鶏肉 豚肉 かつお節 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン			
	15水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜のごまじょうゆ なめこ汁	米	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油	鶏肉 みそ ちくわ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく キャベツ なめこ 大根 ねぎ			
	16木	カレーライス 牛乳 あじフリッター アスパラサラダ いちごゼリー 【入学・進級お祝い献立】	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 いちごゼリー	油 カレールー ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 きな粉 豆乳 あじ オキアミ	牛乳 青のり	人参 アスパラガス	にんにく 玉ねぎ むぎ豆 キャベツ きゅうり コーン			
	17金	華やかごはん 牛乳 えび入りさくらシューマイ キャベツのごまかけ 白玉汁 【春の献立】	米 小麦粉 砂糖 白玉	ごま	かつお節 たら えび 卵 豚肉 秘伝大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	広島菜 大根葉 かぼちゃ 人参 ほうれん草 京菜	コーン 梅 椎茸 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ			

学校給食の7つの目標

学校給食は学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で生徒達の健康と心身の成長を育てていきます。

健康の維持、増進
～元気なからだをつくろう～



望ましい食習慣をつくる
～バランスよく、規則正しくとろう～



社交性と協同の精神を養う
～協力し合って、なかよく～



生命・自然への感謝と環境保全
～命の恵みに感謝して「いただきます」～



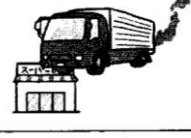
勤労を重んずる態度
～ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」～



伝統的な食文化への理解
～昔ながらの食べ物を大切に～



生産、流通、消費についての理解
～給食がとどくまでの道のりを知ろう～



給食だよりには・・・



「食べる」に関する情報を提供します。
とかく「食べる」ことは「栄養摂取」と思われがちですが、「食」はさまざまなことと関わって成り立っています。上記にあるように「食文化」「食事のマナー」「食に関する衛生について」「食品の栽培・生産」「食品流通」そして、「感謝の心(思いやり)」「e.t.c...」
体だけでなく「心」の栄養に役立つ情報を提供していきます。

学校と家庭で、良い食事の習慣を!

学校給食では、児童生徒が1日に必要な栄養量の約1/2～1/3を目安にしています。毎日の食事の中で、学校給食は年間約173回で、年間食事回数(365日×3食)の約16%くらいです。残りの84%はご家庭での食事になります。

学校と家庭で良い食事の習慣を身につけていけるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

★給食だよりを会話の

糸口にしましょう★



給食は主食・主菜・副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。美味しかったものを聞き、家庭でも作ってみたり、食品や料理への関心を持たせるきっかけになります。また、苦手だったものを知り、少しでも食べられるように応援してあげてください。

★食育＝食事の自己管理能力を養う教育★

生徒たちが将来、自分で食事をするようになった時に、自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送ることができる能力、「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われる昨今、「食育」の重要性が見直されています。「食に関心を持ち」いろんな意味で「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・ 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
旬の食材や特産物を味わおう	20月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ ワンタンスープ	米 砂糖 春雨 ワンタン	ごま油 ごま	さば みそ 豚肉	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン 椎茸 ねぎ
	21火	ゆかりごはん 牛乳 肉だんご 春野菜の磯香あえ けんちん汁	米 パン粉	ごま油	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 五月菜	ゆかり ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根
	22水	ごはん 牛乳 笹かまの紅花お好み揚げ ひじきの煮物 沢煮椀	米 砂糖	ごま 油	笹かま 鶏肉 かつお節 ベーコン 油揚げ	牛乳 青のり ひじき	人参 ほうれん草	紅花 しょうが むき豆 大根 たけのこ ねぎ
	23木	ごはん 牛乳 赤魚西京みそ焼き 県産豚と筍の煮物 心のみそ汁	米 砂糖 心		赤魚 みそ 豚肉	牛乳	人参 いんげん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ しめじ
	24金	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き じゃが芋の香り炒め 春キャベツのみそ汁 河北町産いちご	米 春雨 小麦粉 米粉 じゃが芋	油 オリーブ油	豚肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	パセリ 人参	玉ねぎ コーン キャベツ 椎茸 にんにく いちご
よくかんで食べよう	27月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 海藻サラダ 豆乳豚汁	米	ドレッシング	いわし 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 海藻	人参 いんげん	梅 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ
	28火	 お弁当を持ってきてください。 (PTA総会・学校開放日)						
	30木	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ツナあえ 中華コーンスープ	米 麦 小麦粉		豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にら ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ