



4月 給食だより



新入生を迎えて、宗岡第二中学校の新学期がスタートしました。中学生は人生の中で心身共に最も成長が著しい時期です。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスを摂れる給食をしっかりと食べて健康な毎日を過ごしましょう。

今年度も生徒の皆さんに楽しみにしてもらえる安心、安全で美味しい給食作りをしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

給食内容について

【給食費】 1ヵ月 5,000円です。給食費等の引き落としは、給食費 5,000円、手数料 11円 計 5,011円です。
毎月2回(8日と20日)に引き落としをします。毎月、残高のご確認をよろしくお願いいたします。

【白衣】 給食当番の生徒は、週末に白衣を持ち帰ります。持ち帰った白衣は、洗濯をしてアイロンがけをお願いします。ほつれやボタンが取れかかっている場合は、補修していただくと助かります。お手数をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



【献立表】 毎月、ご家庭に予定献立表を配布しております。食材料の関係で、献立が変更する場合があります。ご了承ください。また、食物アレルギーのある生徒の保護者様へは、事前にご連絡を差しあげます。献立について質問等ございましたら、ご連絡をお願いいたします。

【給食の停止と返金】 病気や事故等で5日以上連続して給食を食べないことが分かっている場合は、事前に申請することにより給食を停止し、返金することができます。担任の先生を通して、ご相談ください。

宗二中の給食について

栄養のバランス ・文部科学省で定められた栄養摂取基準に沿って献立を作成しています。
・ミネラルや食物繊維が摂れるように、精白米に押し麦や胚芽米、発芽玄米、古代米を混ぜるようにしています。

食品の安全性 ・化学調味料やインスタントルウは使用しておりません。出汁は、煮干しや厚削り節、スープは鶏がらを使用します。
・カレーやシチューのルウも薄力粉とバター(油)から手作りをします。デザート類も給食室で手作りをします。
・野菜や果物は、安全性を確認した国産のものを使用するようにしています。

食文化 ・現在の食生活で見落とされがちな魚や大豆製品、小魚や乾物類を積極的に取り入れるようにしています。
・日本に昔から伝わるケの日(普段通りの日常の日)の和食を多く伝えるようにしています。合わせてハレの日の行事食(七草、節分、桃の節句等)も取り入れています。

その他 ・健康面を配慮し、素材の味(出汁やスープの味)を伝えることができるように、薄味にしています。
また、噛む力を育てられる献立を心掛けています。



令和4年度 志木市立学校給食実施計画(中学校)

1学期	4/13(水)~7/15(金)	180回
2学期	8/30(火)~12/20(火)	
3学期	1/11(水)~3/17(金)	



給食室メンバー

給食室の調理業務は、引き続き(株)レクトンです。給食室メンバーは、東田チーフ、武笠サブチーフ、高屋さん、藤巻さん、後藤さん、栗田さん、神さんの7名の調理員さんと学校栄養士は大塚です。安心、安全で真心込めた給食を提供してまいります。一年間よろしくお願いいたします。



令和4年度 4月予定献立表

志木市立宗岡第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	主に体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色
		主食	飲み物	おかず					
13	水	赤米ご飯 		鶏ごぼうバーグ 磯の香和え じゃがべえ汁	683	30.3	鶏挽き肉 豆腐 ひじき 鶏卵 海苔 ベーコン 赤味噌 牛乳	精白米 赤米 油 三温糖 パン粉 でんぷん じゃが芋 こんにゃく バター	玉葱 人参 牛蒡 キャベツ もやし 小松菜 パセリ
14	木	中華麺 		ファイバージャーザー麺 中華風コンスープ デコボン1/4個	681	30.3	豚挽き肉 大豆 赤味噌 八丁味噌 鶏卵 牛乳	中華麺 油 三温糖 でんぷん 胡麻油	生姜 にんにく 牛蒡 玉葱 人参 葱 筍水煮 干し椎茸 コーン クリームコーン デコボン
15	金	五穀米入りご飯 		ドライカレー 生揚げのスープ フルーツヨーグルト	786	28.3	豚挽き肉 鶏挽き肉 大豆 生揚げ わかめ ヨーグルト 牛乳	精白米 五穀米 油 薄力粉 胡麻油	にんにく 生姜 ビーマン 玉葱 人参 トマトピューレ ホールトマト缶 キャベツ 葱 みかん缶 バイン缶 りんご缶
18	月	麦ご飯 		豚の生姜焼き 粉ふき芋 春キャベツの味噌汁	677	28.9	豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 油 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	玉葱 人参 小松菜 コーン キャベツ
19	火	うどん 		春の香りうどん 海老と大豆のかき揚げ 清見オレンジ1/4個	750	29.9	鶏肉 油揚げ わかめ なた むき海老 大豆 鶏卵 牛乳	うどん 薄力粉 でんぷん 米ぬか油	干し椎茸 筍水煮 山菜ミックス 葱 人参 牛蒡 玉葱 さやいんげん 清見オレンジ
20	水	春色チャーハン 		鶏の唐揚げ 切干大根のスープ	767	30.4	桜海老 鶏卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 米粒麦 油 米ぬか油 でんぷん	小松菜 生姜 切干大根 もやし 葱 人参 青梗菜
21	木	麦ご飯 		鯖の味噌煮 野菜のおかか和え けんちん汁	666	31.4	鯖 鯉節 豆腐 赤味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 でんぷん こんにゃく 胡麻油 里芋	生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 牛蒡 大根 葱
22	金	スパゲティ 		豚肉とわかめのスパゲティ 胡麻ドレサラダ 豆腐とレーズンのカップケーキ	752	29.4	豚肉 わかめ 豆腐 鶏卵 牛乳	スパゲティ バター 油 胡麻油 白胡麻 薄力粉 三温糖	玉葱 人参 えのき にんにく キャベツ 胡瓜 小松菜 コーン 干しぶどう
25	月	麦ご飯 		鮭のチーズフライ ひじきのピリッとサラダ なめこの味噌汁	781	36.6	鮭 鶏卵 チーズ ひじき 豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 薄力粉 パン粉 米ぬか油 油 三温糖	パセリ 小松菜 人参 もやし なめこ 葱
26	火	麦ご飯 		大豆入り味噌肉じゃが むらも汁 河内晩柑1/6個	749	32.9	牛肉 大豆 赤味噌 鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳	精白米 押し麦 胡麻油 こんにゃく 三温糖 でんぷん じゃが芋	生姜 にんにく 人参 玉葱 葱 ほうれん草 河内晩柑
27	水	きなこトースト 		ツナサラダ サーモンチャウダー	776	28.3	きな粉 まぐろ水煮 ベーコン 鮭 スkimミルク 生クリーム 牛乳	パン 三温糖 バター 油 薄力粉 じゃが芋	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ホールトマト缶 パセリ
28	木	麦ご飯 		麻婆豆腐丼 ワンタンスープ 粒々みかんゼリー	723	30.2	豚挽き肉 豆腐 赤味噌 白味噌 鶏肉 寒天 牛乳	精白米 押し麦 胡麻油 三温糖 でんぷん ワンタンの皮 上白糖	にんにく 生姜 葱 人参 えのき もやし にら みかん缶 みかんジュース
29	金	昭和の日							

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

新学期が始まりました。学校給食は、皆さんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は食事の大切さや食事のマナー、地場産物、食文化などを学び、感謝の気持ちと豊かな心を育み丈夫な体を作ることを目指しています。

今年度も、生徒の皆さんに楽しみてもらえる真心こめた美味しい給食を提供してまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

毎月、塩分の一番低い献立に「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」のロゴマークでお知らせしています。



給食費の引き落としについて

4月の引き落としはありません。
5月に、2か月分(4、5月)の引き落としになります。

