

2025年
4月

給食だより

御所市学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます！

学校給食は、子どもたちの成長と健康のために栄養バランスが良く、旬の食材や地場産物、行事食を取り入れた献立になっています。みなさんが毎日安心して給食を食べられるように、給食センターの職員、栄養士、調理員、配送員が力を合わせて、衛生管理を徹底し、安心・安全なおいしい給食を作って学校へお届けします。今年度もよろしくお願ひします。

御所市の給食について

給食は、文部科学省で決められた基準に沿って献立を作成しており、1日に必要な栄養素の約1/3がとれます。給食の量はみなさんの体の成長に合わせて学年によって違いがあります。学年が上がって量が増えたと感じるかと思いますが、しっかり食べて、午後からの勉強や運動も頑張りましょう！



副菜：中食缶に入ったおかず
(和え物、炒め物、煮物など)

その他：ふりかけやジャム、デザートなど(月に数回)

主食：米飯(月・火・木曜日)
パン(水・金曜日)



牛乳：毎日1本
(200ml)
月に1度ジョア

主菜：小食缶に入ったおかず
(魚や肉、卵などの料理)

汁物：大食缶に入ったおかず
(具だくさんスープや煮物、麺類など)

主食の量：うどんやスパゲティ、焼きそばなどめん類の際は、主食の量を調整して栄養を考えています。
献立表では、量が減っていることを「減量」と表しています。

1食分の量	ごはん		減量ごはん		パン		減量パン	
	こめの量	でき上がり	こめの量	でき上がり	小麦粉の量	でき上がり	小麦粉の量	でき上がり
小学校1・2年生	70g	161g	60g	138g	50g	73g	40g	58g
小学校3・4年生	80g	184g	70g	161g	60g	88g	50g	73g
小学校5・6年生	90g	207g	80g	184g				
中学生	100g	230g	90g	207g	80g	117g	70g	102g

給食はどこで作っているの??

- ◆副食(おかず)：御所市学校給食センター
- ◆ごはん：炊飯センター
- ◆パン：御所園



衛生管理に気をつけて
作っています！

保護者の皆様へ～給食費について～

今年度の学校給食は無償提供となります。
対象期間は令和7年4月から
令和8年3月までの1年間です。



給食センターからこんにちは！

「給食センターからこんにちは！」のコーナーでは、給食センターの様子を紹介していきます。
御所市の給食センターでは、市内に11校ある小学校と中学校の給食を作っています。
1日に約1300食とたくさんの量を作っていますが、前日調理はせずに朝の7時過ぎから調理が始まり、給食時間に間に合うように各学校へ配送しています。



給食センターには、給食の運営に係わる「職員さん」、給食の献立を考える「栄養士さん」、給食の調理を行う「調理員さん」、トラックで給食を運ぶ「配送員さん」が働いています。
調理は朝の早くから大変ですが、みなさんが給食を残さずに食べ、食缶が空っぽになって給食センターに返ってくることがとてもうれしいです。

あじわいメモ ～4月の献立～

入学・進学お祝い献立(15日)

ご入学・ご進学おめでとうございます！
小学1年生のみなさんはこれから
中学校卒業まで約1600回給食を
食べることになります。苦手な食べ物や食べたことがない
料理が給食では出てくるかもしれませんが、
「まずは一口！」チャレンジしてみてくださいね。
15日は人気のカレーといちごゼリー
が出ます。お楽しみに～♪



いい歯の日献立(18日)

毎月18日は「いい歯の日」です。
歯の健康を保つために給食では、噛みごたえのある
食材を使用したメニューを取り入れています。
よく噛むとだ液(つば)がたくさん分泌されて、歯に汚れが
付きにくくなり虫歯などの病気を予防できます。また、よく
噛んで食べることで食べ物がのどに
詰まることを防げます。
今月は「かみかみサラダ」に入っている
ごぼうと切干大根が噛みごたえのある
食材です。よく噛んで食べましょう！



食育の日献立(21日)

毎月19日は「食育の日」です。今年度は4月から始まる大阪・関西万博にちなんで、
世界各国の料理をテーマにして給食で紹介します。

4月は私たちの暮らす、日本の料理です。日本には伝統的な食文化として「和食」があります。
和食は一汁三菜を基本としていて、理想的な栄養バランスがとれると言われています。

また、かつお節や昆布などの食品を水につけたり煮出してしまう味成分を抽出した
液体を「だし」といい、汁物や煮物に使用すると素材のおいしさを引き出してくれます。
だしをきかせることで、塩分を控えることにもつながります。



給食では骨のある魚、皮付きの果物などさまざまな食品を使用していますが、食べるのにひと手間かかり面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。
献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、
ご家庭で事前に試していただくと安心です。

