

2026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!

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は栄養バランスのとれた食事と子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。今年度も地元産の新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。今年度もよろしくお祈りいたします。



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回程度ジョア

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
(具た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	
	米の量	出来上がり	米の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり
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
- 衛生管理に気を付けて、給食を作っています!



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8年4月から令和9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のがとてもうれしいです。



あじわいメモ ~4月の献立~

入学・進級お祝い献立(14日)

ご入学・ご進級おめでとうございます! 小学校1年生のみなさんはこれから中学校卒業まで約1600回の給食を食べます。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1口!」チャレンジしてみてくださいね! 14日は「鶏のから揚げ」と「お祝いクレープ」です。楽しみにしててくださいね!

いい歯の日献立(17日)

毎月18日は「いい歯の日」です。給食センターでは、18日前後に噛み応えのある献立やカルシウムがたくさん含まれる食べ物をだしています。今月の献立は、『切干大根のサラダ』と『ソファール元気ヨーグルト』です。カルシウムをしっかりとり、よく噛んで、丈夫な歯を作ってくださいね!



食育の日献立~地場産物や郷土料理~(20日)

今年度の食育の日は、『奈良県の郷土料理や奈良県・御所市で作られた食べ物』を紹介します! 奈良県は、海がないかわりに、山や畑のめぐみを使った食べものがたくさんあります。また、奈良県の中でも、金剛山や葛城山のふもとにある御所市は、山からのきれいな水を使ったお米や野菜などが採れます。葛城山は、春になるとツツジの赤い花で山が真っ赤になります。そんなきれいな山のふもとで、おいしい食材は育てられています。4月は『吉野葛』を使った葛入りうどん、『御所市産の小松菜』を使ったごま和え、『大和茶』を使ったちくわのお茶天ぷらです。



奈良県や御所市には魅力がたくさん!
地元の良さを伝えていこう!

