



# 献立表

卯月 (うづき)

April

令和7年4月7日 小松川中学校

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

7日(月)	8日(月)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
始業式 		758Kcal 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	621Kcal 牛乳 きな粉揚げパン マカロニサラダ ジュリエンヌスープ オレンジ	711Kcal 牛乳 ちらし寿司 厚揚げの肉味噌かけ 紅白はんぺんのすまし汁
14日(月) 12:35 746Kcal 牛乳 たけのご飯 ボラの竜田揚げ 野菜のおかか和え はっと汁	15日(火) 12:35 683Kcal 牛乳 さくらトースト 春野菜のシチュー こまツナサラダ いちご	16日(水) 12:35 667Kcal 牛乳 キムチチャーハン かぶの華風和え 中華たまごスープ	17日(木) 12:35 849Kcal 牛乳 マーボーナス丼 春雨サラダ ごま団子	18日(金) 12:35 730Kcal 牛乳 オニオンベーコンパン ごぼうサラダ ポークビーンズ
21日(月) 12:35 711Kcal 牛乳 ごまご飯 鶏の照り焼き 変わりなます 豚汁	22日(火) 12:35 619Kcal 牛乳 丸パン フレンチポテト ポークチャップ スコッチブロス	23日(水) 12:35 692Kcal 牛乳 ごはん レバジャガコロッケ 菜花の辛子和え 若竹汁	24日(木) 12:35 712Kcal 牛乳 春キャベツのペペロンチーノ マセドアンサラダ ABCスープ	25日(金) 12:35 673Kcal 牛乳 ひじきご飯 擬製豆腐 ちくわともやしのお浸し なめこの味噌汁
28日(月) 12:35 638Kcal 牛乳 焼うどん 大豆と小魚のからめあえ 厚揚げと小松菜のごま和え		30日(水) 12:35 Happy Birthday! 890Kcal 牛乳 鶏ごぼうピラフ ポトフ ラズベリーケーキ	<b>4月の給食目標</b> <b>「各クラスで給食のルールを確認しよう」</b> ① 当番の身支度(白衣・帽子・マスク)をきちんとしてよう。 ② ランチョンマットを忘れずに敷きましょう。 ③ 安全な運搬と衛生的で、密にならない配膳をしよう。 ④ 「小松川中学校給食のきまり」を守って準備片付けをしよう。 ⑤ 感謝の気持ちで「いただきます」	

今までは環境が変わり、期待とやる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。

元気に学校生活を送れるように1日3度の食事と睡眠を、規則正しくとる習慣をつけるよう心がけましょう。

学校給食では安全や衛生に配慮し栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の心と体の発達を支えます。

## 食に興味を持とう！

食べること = 生きること

自分のBMIを計算してみよう！！

BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

日本における標準値は「22」で、この値に近いほどバランスの良い健康的な身体といえ、さまざまな病気にかかるリスクが低くなります。

**BMIが20を下回らないようにたくさん食べようね！**

※BMIとは身長と体重から算出される体格指数のこと。

中学生はローレル指数で肥満度を判定しますが、大人へと身体が変化していく中学生にとってBMIを知ることは大切なことです。



9日(水) 給食開始！！

10日(木) お話献立①

11日(金) 進級・入学祝い献立

14日(月) 郷土料理① 宮城県

17日(木) なすび記念日

18日(金) 手作りパン

22日(火) お話献立②

世界の料理① イギリス

23日(水) こども読書の日

お話献立③

24日(木) 春野菜献立

28日(月) 郷土料理② 福岡県

30日(水) お誕生日給食①