

ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

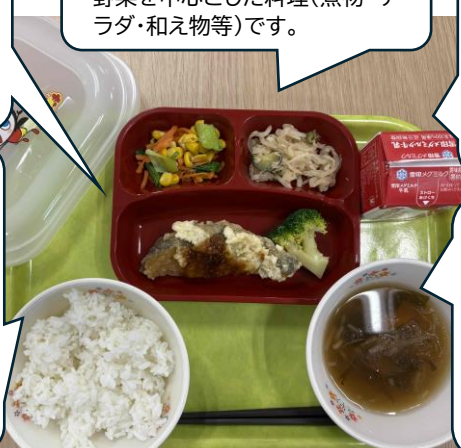
成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒー牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物がつきます。ミートソースやマーボー豆腐などにもなります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します

キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくたべましょう。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

中学校給食の献立が
国分寺市のホームページで見られます。



第一中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	-	-	-
7	火	-	-	-
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土	-	-	-
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

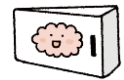
朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒー牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物があります。ミートソースやマーボー豆腐などにもなります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します

キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくたべましょう。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。



第二中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水			
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

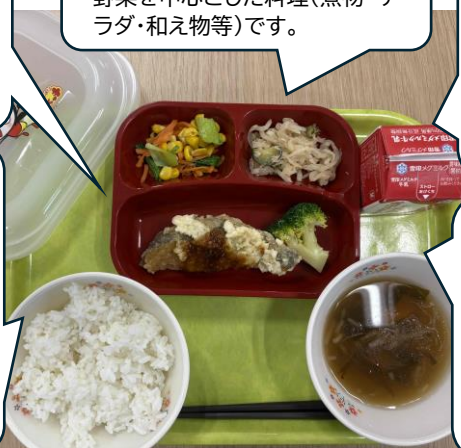
成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒー牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物がつきます。ミートソースやマーボー豆腐などになることもあります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくベジ)を使用します

キャバツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくたべましょう。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

第二中学校 F組				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水			
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。



ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒ-牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物があります。ミートソースやマーボー豆腐などにもなります。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します

キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくいただきます。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

第三中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水			
9	木		○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。



ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつけられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒー牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物があります。ミートソースやマーボー豆腐などにもなります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します

キャバツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくたべましょう。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

第三中学校 1組

4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水			
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。



ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。
食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。
今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒー牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物がつきます。ミートソースやマーボー豆腐などになることもあります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します
中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のために取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します
キャバツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れずに、いただきます。

食物アレルギー対応について
R8年度からアレルギー対応を開始しますアレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について
給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

第四中学校				
4月				
日	曜	1年	2年	3年
1	水	×	×	×
2	木	×	×	×
3	金	×	×	×
4	土			
5	日			
6	月	×	×	×
7	火	×	×	×
8	水	○	○	○
9	木	○	○	○
10	金	○	○	○
11	土			
12	日			
13	月	○	○	○
14	火	○	○	○
15	水	○	○	○
16	木	○	○	○
17	金	○	○	○
18	土			
19	日			
20	月	○	○	○
21	火	○	○	○
22	水	○	○	○
23	木	○	○	○
24	金	○	○	○
25	土			
26	日			
27	月	○	○	○
28	火	○	○	○
29	水			
30	木	○	○	○

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。



ベリーすまいる 4月



4月の食育目標：きちんと朝ごはんを食べよう

国分寺市教育委員会
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまりました！中学生は人生で一番心身ともに成長が著しい時期で、食生活の基礎がつくられます。

成長期の大切なこの時期に、バランス良く食べること、運動や休養・睡眠を十分にとることが大切です。そして自ら進んで栄養について考えるよう心がけていきましょう。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。



中学校給食担当
栄養士

こんにちは！中学校給食担当の栄養士です。食べ物を大切に、苦手なものでも一口は食べるようチャレンジしようとする気持ちは、心と体の健康につながります。「ベリーすまいる」では毎月の食育目標に沿った内容や、旬の食べ物、レシピなどを掲載していきますので、ご家庭での食生活にもお役立てください。今年度も、調理業務を委託している事業者と力を合わせて、安全で安心な、おいしい給食を提供できるように、努めてまいります。

給食について

国で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、市の栄養士が献立を作成します。

主菜

肉・魚を中心とした料理(焼き物・炒め物・揚げ物等)です。

副菜

野菜を中心とした料理(煮物・サラダ・和え物等)です。

牛乳

成長期に必要なカルシウムが、豊富に含まれています。(月1回程度、コーヒ-牛乳等を提供します。)

主食

主にごはんです。混ぜごはんやふりかけごはん等もあります。パンや麺の日もあります。

汁物等

味噌汁やスープなど具沢山の温かい汁物がつきます。ミートソースやマーボー豆腐などにもなります。



生徒一人当たりの学校給食摂取基準	
栄養素	基準値
エネルギー	830Kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上
以下の栄養素についても配慮すること	
亜鉛	3mg

豆類・小魚・海藻を多く使用します

中学生に必要な鉄分やカルシウムをしっかり摂るために大切な食品です。また食文化継承のためにも取り入れています。

地場野菜(こくべじ)を使用します

キャベツや人参、玉ねぎなど、国分寺市で収穫された旬の地場野菜をできるだけ使用するようにしています。農家の方への感謝の気持ちを忘れず、おいしくたべましょう。

食物アレルギー対応について

R8年度からアレルギー対応を開始します。アレルギー対応として、もともと給食で使わない食材に加え、「卵・乳(牛乳・乳製品)・果物」を全て除いた「食物アレルギー対応食」を希望者へ提供します。また、国分寺市のホームページに毎月、詳細な食材を記載した詳細献立表を掲載します。必要な方は、忘れずにご確認ください。

給食着持参について

給食当番の際は、家庭から清潔な、白衣(エプロン等)、帽子(三角巾等)、マスク、白衣を入れる袋をご持参ください。

中学校給食の献立が国分寺市のホームページで見られます。

