

# 4月給食たより

## 入学・進級 おめでとう

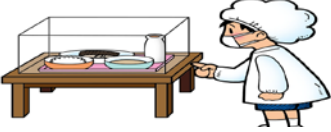


新年度を迎え、学校全体に活気がみなぎっています。入学・進級などで環境が変わり、初めは緊張のためストレスを感じることも多いことでしょう。なるべく体を休め、心身ともにリラックスすることを心がけましょう。

### ★食事の大切さを理解し楽しく食事をしよう！

学校給食は、成長期にある児童、生徒の健康の保持増進と体位の向上に大きな役割を果たしてきました。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、給食を通して、望ましい食生活の基礎・基本を養い自己の健康管理能力を育てていきましょう。

<p><b>望ましい食習慣を形成する 学校給食</b></p>  <p>毎日の給食を教材として、生徒自らが考えた健康な食習慣を身に付けることができます。</p>	<p><b>人間関係を豊かにする 学校給食</b></p>  <p>みんなで一緒に楽しく食事することで、お互いを理解し合ったり、教職員が一人ひとりの生徒への理解を深めたりすることができる時間でもあります。</p>	<p><b>多様な教育効果のある 学校給食</b></p>  <p>給食当番になって働くことを体験したり、給食の材料を通じて生産・流通・消費・調理などについて理解を深めたりすることができます。また、自然の恵みや働く人への感謝の心を育てる場にもなっています。</p>
--	--	--

### ★給食の盛り付け方、身支度に注意しよう！

<p>※サンプルをよく見て きれいに盛り付けよう！</p>  <p>※最後の人まで 足りるようにしよう！</p> 	<p>※身支度を整えて準備しよう！</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>白衣・三角巾は清潔なもの、マスクは必ず付けましょう。(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)</li><li>手はよく洗い、爪も切りましょう。</li><li>清潔なハンカチを使いましょう。</li><li>きちんとした身支度で給食当番をしましょう。</li><li>髪の毛が食事に入らないように。</li><li>つばが、飛ばないように。</li></ul>
---	---

# 4 月 献 立 予 定 表

日	献 立 名	熱 量 (k cal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
8 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き アーモンドあえ 水菜と厚揚げの味噌汁	757 34.1 21.1	牛乳 さわら 厚揚げ 味噌	米 アーモンド 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 ホールコーン 水菜 えのきたけ
9 (木)	ごはん 牛乳 蒸し焼売 回鍋肉 豆腐と卵のスープ	763 30.7 19.5	牛乳 豚肉 豆腐 卵 味噌	米 焼売の皮 砂糖 ごま油 じゃがいも 澱粉	キャベツ ピーマン 人参 生姜 小松菜 玉ねぎ
10 (金)	“入学・進級お祝い献立” 古代米 ごま塩ふりかけ 牛乳 米パン粉のチキンカツ 菜の花あえ すまい汁 お祝いゼリー	798 28.4 19.0	牛乳 鶏肉 錦糸卵 ワカメ かまぼこ	古代米 米油 米パン粉 ゼリー	菜の菜 キャベツ 人参 なめこ 三つ葉
13 (月)	ごはん 牛乳 具たくさん卵焼き 切干大根の甘辛炒め 春野菜の味噌汁	745 27.5 21.1	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 味噌	米 じゃがいも ごま ごま油	切干大根 したらき にら キャベツ かぶ
14 (火)	ソフト麺 かきたま汁 牛乳 菜の花のかき揚げ キャベツの風味漬け	869 34.3 28.2	牛乳 鶏肉 卵	ソフト麺 米油 天ぷら粉 ごま	ほうれん草 菜の花 玉ねぎ えのきたけ 人参 キャベツ 福神漬
15 (水)	ごはん 牛乳 男爵コロッセ ひじきの炒り煮 五目スープ	775 29.4 21.4	牛乳 ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 豆腐 味噌 高野豆腐	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	グリーンピース 人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ つきこん
16 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ ワカメと寒天の甘酢あえ じゃがいもの味噌汁 果物	815 27.7 26.2	牛乳 厚揚げ ワカメ 卵 味噌	米 砂糖 ごま 寒天 澱粉	きゅうり みかん缶 玉ねぎ えのきたけ 人参 干椎茸 ほうれん草
17 (金)	“お花見献立” たけのこごはん 牛乳 わかさぎフリッター 菜の花のごまあえ 麩とワカメの味噌汁	772 28.7 27.7	牛乳 油揚 わかさぎ 豆腐 ワカメ 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも 麩 ごま	たけのこ 人参 干椎茸 菜の花 きぬさや
20 (月)	チキンと豆のカレー 牛乳 ひじきとコーンのサラダ ヨーグルト	836 25.8 20.7	牛乳 鶏肉 ひじき ヨーグルト	米 押麦 米油 ひよこ豆 ルウ じゃがいも ごま	玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン
21 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根とツナののり酢あえ 味噌けんちん汁 果物	763 33.9 19.2	牛乳 さば のり 豆腐 味噌 ツナ	米 澱粉 米油 じゃがいも	生姜 切干大根 人参 もやし ごぼう つきこん 果物
22 (水)	ごはん 牛乳 松風焼き しめじのピーナツあえ 厚揚げとにらの味噌汁	805 37.2 20.9	牛乳 鶏肉 味噌 厚揚げ	米 砂糖 ごま ピーナツ パン粉	玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ しめじ 人参 にら もやし
23 (木)	米粉パン いちごジャム 牛乳 甘夏のサラダ スパニッシュオムレツ 豆乳シチュー	821 32.3 29.2	牛乳 卵 チーズ ベーコン 豆乳 ウインナー	米粉パン ジャム じゃがいも ルウ ドレッシング	キャベツ 夏みかん缶 レーズン 人参 玉ねぎ しめじ パセリ
24 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの蒲焼き キャベツの酢味噌あえ じゃがいものそぼろ煮	780 26.0 18.6	牛乳 ちくわ 味噌 鶏肉	米 澱粉 米油 ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ 干椎茸 つきこん いんげん
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ふきの炒め物 なめこの味噌汁	778 32.9 23.2	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	ふき 人参 つきこん 大根 長ねぎ なめこ
28 (火)	味噌ラーメン 牛乳 春巻き ワカメの中華あえ	886 33.6 19.8	牛乳 豚肉 味噌 ワカメ	中華麺 ごま油 春巻きの皮 米油	玉ねぎ メンマ もやし にら 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 生姜
30 (木)	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ ぜんまいの中華あえ コーン卵スープ	791 33.2 22.2	牛乳 カレイ ベーコン 卵	米 米油 ごま油 ごま 澱粉	ぜんまい 人参 もやし きゅうり ほうれん草 玉ねぎ ホールコーン

一食平均熱量 797kcal タンパク質 31.0g 脂質 22.9g 塩分 2.7g



本年度の給食は 栄養士 棚岡、調理員 宮橋・赤澤・小林・古川・藤澤の6名で安全でおいしい給食を作ります、みなさん残さずに食べて下さい。給食室をどうぞよろしくお願い致します。



