

平成31年

4月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でははたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	G=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	----------------	-----------------	------------

入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

今月のきゅうしょくもくひょう

きょうりょくして

じゅんぴ・かたづけをしよう!

今年度の給食は、
4月9日に始まります

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて					
あかき					
みどり	しょうがにんじん、切り干し大根しいたけ、こんにやく	みそ、こんぶ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、なかみ、ホキ	ひじき、いわし、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく	ひよこまめ、青えんどう、まめ、赤いんげん、まめ、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だし、ふんにゅう	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう
小学校	C 636 P 30.5 F 15.3	C 565 P 20.5 F 11	C 605 P 23.4 F 19.5	C 494 P 16.8 F 16.9	

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて					
あかき	ぶたにく、わかめ、はんぺん、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、あぶらあげ	ぶたにく、とりレバー、しらなまめ、しろいんげん、たまご、ぎゅうにゅう	とうふ、ポーク、もずく、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、なつとう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、にく	とうふ、みそ、こんぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、かつおぶし
みどり	たまねぎ、とうがんにんじん、みつば、しょうが、ごぼう、こんにやく、たけのこ	じゃがいも、きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン、しめじ、パイナップル、みかん、もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ウージバナナ	こまつな、にんじん、にんにく、ねぎ、はくさい、もやし	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、しょうが、なのはな	きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんにく、にんじん、にんにく、コーン、カリフラワー、コーン、しいたけ、たけのこ
小学校	C 809 P 20 F 43.3	C 659 P 19.7 F 16.1	C 578 P 23.9 F 18.4	C 586 P 26.7 F 24.4	C 605 P 25.3 F 17.3

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて					
あかき	とうふ、ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ	あじ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、あぶらあげ、ぶたにく	なると、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、きなこ、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	とうふ、こんぶ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぎゅうにく	なると、ぎゅうにく、いわし、かつおぶし、ワンタン、ぎゅうにゅう
みどり	からしな、にんじん、もやし、しいたけ、こんにやく、バナナ	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、パイナップル、えだ豆、たまご、しいたけ、たけのこ	キャベツ、きゅうりにんじん、ながねぎ、はくさい、もやし、レモン、コーン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、りんご、こんにやく	キャベツ、こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ながねぎ、ピーマン、まくらげ、こんにやく、かんとん
小学校	C 598 P 24.3 F 14.2	C 631 P 25.1 F 20.9	C 666 P 26.5 F 18.1	C 594 P 25.7 F 15.7	C 670 P 30.3 F 25

美しいはしづかいで 好感度アップ!

「はしの使い方がなくて、食べられればどうでもいいんじゃないの?」と考えている人はいませんか? 美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をごぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。おとなになった時に、恥ずかしい思いをしないうために、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

はしのもちかたレッスン!

1. えんぴつを持つように1本を持つ。
2. 点線の部分にもう1本を入れる。
3. 左手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。