

令和5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	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	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10日から始まります**

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て					
小学校	E 610 P 21.8 F 16.1	E 632 P 21.6 F 18.2	E 591 P 25.5 F 18.8	E 609 P 22.8 F 15.2	E 580 P 23.2 F 26.5
こ ん だ て					
小学校	E 648 P 24.7 F 15.1	E 679 P 29.2 F 26.3		E 588 P 25.1 F 10.6	E 589 P 25.7 F 20.6
こ ん だ て	<p>24(月) 1年生給食開始</p>				
小学校	E 682 P 22.1 F 17.1	E 627 P 21.9 F 23.9	E 572 P 24.0 F 14.3	E 520 P 24.3 F 22.7	E 529 P 23.3 F 15.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

…給食の献立について…

主食 ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

主菜 魚、肉、卵、大豆せい品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

副菜 野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をとのえます。

牛乳 給食にいつもつきまます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

「食べもの」まめちしき

春の食べものの
だいひょうせんしゅ!

「たけのこ」

たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」の赤ちゃんなので、「たけのこ」。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。「しょくもつせんい」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。