

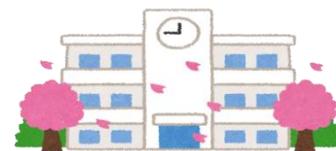
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

美しい花が咲きみだれる校庭、あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。かわいい1年生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。



さて、4月の栄養指導目標は、「**しょくひんのなまえやはたらきをしよう**」です。

学校給食には、いろいろな食品が使用されますので、献立表で食品の名前を確認しながら、好き嫌いをせず何でも食べるようにしましょう。

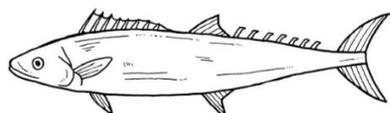


ご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

こ ん だ て		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		こくとうだいず こまつなのクープジュシー あえもの	おいawaiiちごゼリー(小学校) もやしとわかめのサラダ むぎごはん ハヤシライス	おいawaiiちごゼリー(中学校) やさいチャンプルー ミートボール ごはん イナムドゥチ	ちゅうかポテト(小1コ、中2コ) すきやきうどん ごぼうとアーモンドのサラダ
小学校		C 580 P 20 F 19.4	C 658 P 22.1 F 17.3	C 639 P 26.3 F 22.2	C 598 P 23.6 F 18.7
中学校		C 663 P 22.8 F 21.8	C 779 P 25.7 F 19.1	C 786 P 29.9 F 24.8	C 721 P 26.8 F 22.5
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
		おいawaiiちごゼリー(マ小1年) コーンサラダ むぎごはん チキンカレー	はるまき マーボーだいこんごはん	おいawaiiちごゼリー(ナ小1年) こくとうパン ジャーマンポテト はるさめスープ	ごまジャコあえ ゆかりごはん だいこんのそばろに
小学校		C 722 P 23.6 F 21.3	C 687 P 22.6 F 27.8	C 577 P 19.8 F 18.6	C 573 P 21.7 F 18.1
中学校		C 858 P 27.4 F 24.1	C 841 P 26.5 F 33	C 713 P 24 F 21.5	C 681 P 24.8 F 20.3
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
		おいawaiiちごゼリー(ダ小1年) メンチカツ ピラフ ブロッコリーサラダ	ぶたにくのしょうがいため きよみかん ごはん もずくのみそしる	レモンゼリー どうふしゅうまい ソース だいこんのやきそば あまずあえ	バーガーパン とんかつ コールスロー コンソメスープ
小学校		C 668 P 20.6 F 24.6	C 610 P 19.6 F 21.6	C 590 P 19.3 F 24.5	C 580 P 23.2 F 21.7
中学校		C 773 P 23.3 F 28.3	C 723 P 22.2 F 24.4	C 659 P 21.4 F 27.1	C 643 P 25 F 23.4
こ ん だ て	27(月)	28(火)	 昭和の日		30(木)
		ミルメーク にくそばろ とりだんご ごはん			あみパン ニョレシザー インゲンソテー シチュー かぼちゃ
小学校		C 633 P 21.8 F 19.1	C 702 P 27.1 F 27.2	C 658 P 26.1 F 22.5	
中学校		C 747 P 25.3 F 21.3	C 806 P 30.7 F 30.9	C 762 P 28.6 F 25.9	

春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHA がさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



※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、早めに納めましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



【4月 給食予定】

- 7日(火)・・・中学校給食開始(1年以外)
- 8日(水)・・・小学校給食開始(1年以外)
- 9日(木)・・・中学1年給食開始
- 13日(月)・・・真地小1年給食開始
- 15日(水)・・・仲井真小1年給食開始
- 20日(月)・・・大道小1年給食開始
- 30日(木)・・・大道小・仲井真中欠食

