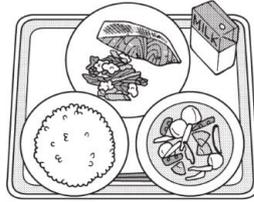


4月の目標

- 給食の準備や片づけをきちんとしよう。
- 献立表を見て、食べ物の名前を知ろう。

学校給食の役割



給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。

それだけではなく、食に関する指導をすすめるための重要な教材として、望ましい食習慣と食に関する正しい知識や実践力を身につけさせることができます。また、地産物や地域の郷土料理、行事食などの提供を通して、地域の文化や伝統への理解と関心を深めることが期待されています。

心がけよう！



学校給食 摂取基準

C:エネルギー 640kcal
P:たんぱく質 18~32g
F:脂質 18~20g

給食にかかわる行事

- 9日：始業式（給食無し）
- 10日：入学式（給食スタート）
- 23日：1年生給食開始

	月	火	水	木	金
こんだて	9日	10日	11日	12日	13日
	<p>始業式</p>	<p>おいわいイチゴゼリー</p> <p>せんぎりリチ</p> <p>進級おめでとう ごぞいます☆</p> <p>あかまいごはん イナムドウチ</p>	<p>りんご</p> <p>キャベツとひじき のあえもの</p> <p>ひじきはあなか を掃除する食物 繊維が豊富!!</p> <p>さけのうめマヨやき むぎごはん</p>	<p>パン記念日</p> <p>えだまめミンチカツ</p> <p>歯ごたえが ある胚芽パン♪</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ジャム</p> <p>はいがいり あみパン</p> <p>しろはなまめ クリームスープ</p>	<p>ミネオラオレンジ</p> <p>14日:オレンジデー</p> <p>積極的に果物を 食べよう♪</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>
赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、チキアキ	牛乳、わかめ、とうふ、みそ、さけ、うすあげ、ちくわ、ひじき	牛乳、しろはなまめ、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ミンチカツ	牛乳、とうふ、ぶたにく、とりレバー、だいたい、みそ	
黄	米、もち米、黒米、赤米、さとう、サラダ油、セリ	米、むぎ、ノエツマヨネーズ、さとう、ごま油、ごま	パン、じゃがいも、こむぎご、バター、サラダ油、ドレッシング、ジャム	米、むぎ、サラダ油、かたくりこ、ごま油、はるさめ、さとう、ごま	
緑	ハパイ、だいこん、にんじん、シタケ、えだまめ、もやし、たくあん、きゅうり、こまつな、バナナ	しめじ、まいたけ、マッシュルーム、シタケ、たまねぎ、にんじん、コマナ、ハセリ、コンク、コーン、あまなつ	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、シタケ、しょうが、ピーマン、もやし、タマネギ、タケノコ、しょうが、コンク、ハパイ、キュウリ、ピーマン、あかピーマン、コーン、オレンジ	
栄養量	C 683 P 26.1 F 14.1	C 612 P 27.1 F 17.1	C 723 P 27.0 F 28.0	C 643 P 24.0 F 18.2	
こんだて	16日	17日	18日	19日	20日
	<p>バナナ</p> <p>たくあんときゅうりの ゴマあえ</p> <p>沖繩県産のパパイアが主役♪</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたにくと パパイアに</p>	<p>あまなつ</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>どんなキノコが 入っているかな?</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>コーンスロー サラダ</p>	<p>おさつスティック</p> <p>おい歯の日</p> <p>しっかりかんで 食べよう!</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>あわごはん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>かきたまじる</p>	<p>食育の日</p> <p>けんさんさわらの のてりやき</p> <p>県産産品を積極的に 食べよう!</p> <p>ブチマト</p> <p>ふーちばー</p> <p>ハンダマの おみずあえ</p>	<p>こくとうアガラサー</p> <p>22日:さとうきびの日</p> <p>ぎゅうにの ゴマみそいため</p> <p>沖繩県産の黒糖を 使用しました★</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>
赤	牛乳、ぶたにく、みそ	牛乳、ベーコン、オムレツ、ツナ	牛乳、たまご、わかめ、シヤモフライ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、さわら、わかめ、みそ	牛乳、とりにく、わかめ、ぎゅうにく、みそ
黄	米、むぎ、サラダ油、さとう、ごま、ごま油	スパゲティ、オリーブ油、バター、ドレッシング	米、あわ、かたくりこ、ごま、さとう、ごま油、さつまいも	米、むぎ、サラダ油、さとう、ごま	米、むぎ、さとう、サラダ油、ごま、かたくりこ、きょうりきこ、こくとう、ベーキングパウダー
緑	ハパイ、だいこん、にんじん、シタケ、えだまめ、もやし、たくあん、きゅうり、こまつな、バナナ	しめじ、まいたけ、マッシュルーム、シタケ、たまねぎ、にんじん、コマナ、ハセリ、コンク、コーン、あまなつ	チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ	にんじん、ごぼう、よもぎ、シタケ、しょうが、ハンダマ、たまねぎ、もやし、トマト	はくさい、ハクサイ、にんじん、シタケ、キヌア、ピーマン、きびこ、もやし、タマネギ、タケノコ、しょうが、コンク
栄養量	C 631 P 19.5 F 19.6	C 549 P 20.8 F 24.7	C 605 P 21.7 F 17.2	C 543 P 25.6 F 15.4	C 648 P 24.3 F 14.9
こんだて	23日	24日	25日	26日	27日
	<p>1年 おいわいイチゴゼリー 2年~とうにゅうムース</p> <p>1年生給食開始</p> <p>しっかり食べてね♪</p> <p>はるやさいのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>オレンジ</p> <p>からしなのしらあえ</p> <p>沖繩県の畑で 育ったからし菜</p> <p>とりにくのおこうじやき</p> <p>あわごはん</p> <p>すまじる</p>	<p>春のお野菜を 使いました!</p> <p>おうとうかん</p> <p>ごもくあげ豆腐</p> <p>はるの たきこみごはん</p> <p>キャベツの ツナあえ</p>	<p>りんご</p> <p>骨や歯を作る働き があるCaたっぷり</p> <p>ブロッコリー-いため</p> <p>いわしのかんろに</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめのみそする</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>デミソースかけ</p> <p>ほんの〜り 甘いパン♪</p> <p>だいずサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>コンソメスープ</p>
赤	牛乳、ぶたにく、とりレバー	牛乳、うすあげ、とりにく、とうふ、みそ	牛乳、とりにく、ごもくあげ豆腐、ツナ	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、いわし、ベーコン、あつあげ	牛乳、ベーコン、ハンバーグ、デリカハム、だいたい、チーズ
黄	米、むぎ、じゃがいも、サラダ油、こむぎご、バター、ドレッシング、ムース	米、あわ、さとう	米、むぎ、サラダ油、さとう、ドレッシング、ごま	米、むぎ、サラダ油	パン、さとう、ノエツマヨネーズ
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんじく、クワンシアスパ、キャベツ、コーン	しいたけ、にんじん、ごぼう、しめじ、わけぎ、からし菜、もやし、オレンジ	にんじん、わけぎ、たけのこ、なのほな、しいたけ、キャベツ、もやし、おうとう	わけぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、りんご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セリ、コーン、きゅうり
栄養量	C 726 P 21.6 F 23.3	C 624 P 28.0 F 18.7	C 619 P 21.9 F 23.0	C 681 P 26.7 F 24.3	C 641 P 24.7 F 24.1

学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動を支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社性及び協同の精神を養うこと。

新生活は疲れがたまります!

十分な睡眠をとろう!



入学や進級などで、4月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかりと休息をとって、新生活を充実させましょう。

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



献立表を参考に



学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にいただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。

給食費についてのお知らせ

給食費は、おもに給食の食材の購入費にあてられていて、子どもたちへ安全なおいしい給食を提供するために使っています。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお願いいたします。