

5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。



TEL: 917-3492
FAX: 917-3492

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	850kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

栄養のチカラ ~じどう生徒のみなさんへ~

ウイルスにうつらないようにするには、「みっぺい」「みっしゅう」「みっせつ」をさけることと、じゅうぶんな手あらいやマスクをつけることがあります。これらのことを守り、さらに気をつけたいことがあります。それは、ウイルスにたいする「めんえきりよく」をつけることです。

わたしたちがもっている「めんえき」は、たくさんの「えいようそ」がかかっています。

そのえいようは、エネルギー、たんぱくしつ、ししつ、しょくもつせんい、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンBぐん、ビタミンC、てつ、あえん、どう、セレンがあり、にゅうさんきんもかかっています。

つまり、さまざまな「えいようそ」が体の中ではたらき、ウイルスとたたかい、けんこうをたもっています。このことから、ある一つのたべものによらず、えいようバランスのとれた食事をとることにより「めんえき」にかんけいするすべてのえいようをとることが、「めんえきりよく」をつけるほうほうといえます。

では、みなさんは、どのようにたべるとよいでしょうか。かんがえて、じっせんしてみましょう。

~保護者の皆さまへ~

いよいよ学校給食を再開いたします。

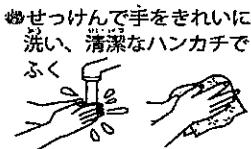
休校期間中は、毎日の食事の準備が大変であったことと思います。ご家庭、地域でのご協力ありがとうございました。

不要不急の外出を控える中、「朝食を食べなくても・・・」「偏った食べ方をしている・・・」「おやつを食べ過ぎていて・・・」ついつい甘くなるのがあったかもしれません。

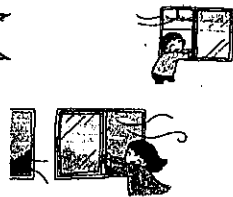
学校が再開されるこの機会に、「規則正しい生活」「食事のとり方」「おやつとり方」についても一度見直してみましよう。今月の食育だよりには、朝食に大切さについて掲載しています。ぜひご覧ください。

安全や衛生に気をつけて、給食時間をすごしましょう

4時間目が終わったら



せっけんて手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



まどをあけ、くきをいれかえます どちゅうでゆかにおきません



21(木) 鏡原中1年欠食
小祿南小1年欠食



スープにはいっている「こんさい」は、なにかな。

E	589	P	22	F	18.6
E	738	P	26.4	F	22.8

22(金) 小祿南小1年欠食



いろいろのこいやさいは、めんえきりよくをたかめます。

E	605	P	25.1	F	18.1
E	736	P	30.4	F	20.8

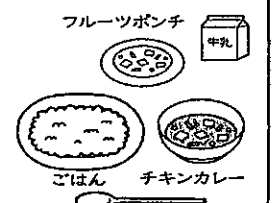
こ
ん
だ
て

小
学
校
中
学
校

こ
ん
だ
て

小
学
校
中
学
校

25(月) 小祿南小1年欠食



じゃがいも、たまねぎ、にんじんのほかになが入っているかな。

E	637	P	20.6	F	16.9
E	776	P	24.1	F	19.5

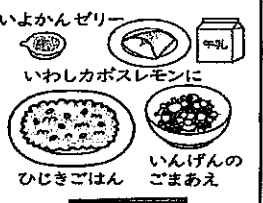
26(火) 小祿南小1年欠食



へんぎやくのとき、フォークのむきをそえてください。

E	537	P	20.9	F	27.9
E	686	P	25.3	F	34.7

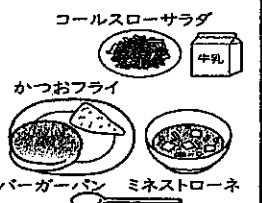
27(水) 小祿南小1年欠食



いよかんゼリーをたべて、いよいよかん。

E	615	P	25.2	F	20.3
E	729	P	30	F	23.8

28(木) 小祿南小1年欠食



フライをパンにはさめると、フィッシュバーガーのできあがり。

E	609	P	27.5	F	20.9
E	735	P	33.8	F	25.3

29(金) 小祿南小1年欠食



いかのてんぷらのごろもには、たまごがはいっています。

E	615	P	26	F	18.1
E	748	P	31.1	F	21

※材料・天候によって献立を変更することがあります。