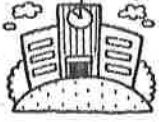


平成31年 4月の予定献立表

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

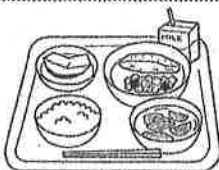
学校給食 の栄養基 準量	Q=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7

こ ん だ て	8(月)  しきょうしき 始業式 きょうしき 給食なし	9(火) 1年生入学式 牛乳 くろまいごはん クービリチー イナムドウチ おいわいだいふく	10(水) 牛乳 麦ごはん さばのカレーやき ひじきいため じゃがいものみそしる	11(木) 牛乳 かやくごはん とりにくのごまてりやき ごぼうサラダ 青リンゴゼリー	12(金) 牛乳 バーガーパン ハンバーグのブラウンソースかけ キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ
あ か き み ど り 小 学 校		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、昆布、あぶらあげ、みそ 米もち米、黒米、油、さとう、ごまだいふく 平切大根、こんにやく、にんじん、しいたけ Q 654 P 26.1 F 15.1	牛乳、さば、鶏肉、豚肉、ひじき、チキアギ、大豆、あぶらあげ、わかめ、みそ 米、麦、さとう、油、じゃがいも たまねぎ、こんにやく、にんじん、えだまめ、ねぎ Q 667 P 26.3 F 20.7	牛乳、鶏肉 米、油、さとう、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ、青りんごゼリー こんにやく、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり Q 635 P 27.5 F 21.3	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、鶏肉、白たま、白いんげん豆、スキムミルク バーガーパン、さとう、小麦粉、バター、生クリーム たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、かぼちゃ Q 625 P 25.6 F 23.6
こ ん だ て	15(月) 牛乳 きびごはん だいこんのそぼろ煮 ごまドレッシングあえ さつまいもだいふく	16(火) 牛乳 コーンピラフ さかなのハーブやき パパイアサラダ くだもの	17(水) 牛乳 麦ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ べにいもだんご	18(木) 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ フルーツジュレ	19(金) 牛乳 ごはん もずくどん しらすとおからのコロッケ 鶏汁
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、豚肉、厚揚げ、ちくわ 米もち米、きび、さとう、油、でん粉、ごま、さつまいもだいふく だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし Q 652 P 21.9 F 18.2	牛乳、ベーコン、ツナ、しいたけ、パルメザンチーズ、ハム 米、麦、オリーブ油、バター、パン粉、粉、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、パパイア、きゅうり、パインナップル、ひょうろがなつ Q 626 P 27.2 F 24.2	牛乳、牛肉、卵、鶏肉 米、麦、さとう、ごま油、でん粉、油、紅いも、団子 ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく、クリームコーン、コーン、こまつな、しいたけ Q 643 P 23 F 15.6	牛乳、鶏肉、鶏レバー、ハム、パルメザンチーズ、卵 スパゲティ、オリーブ油、さとう、ゼリー たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、ほうれんそう、みかん、パインナップル、ごぼう、ナタデココ、シークワーサー果汁 Q 604 P 24.7 F 20.6	牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、おから、しらす、鶏肉 米、麦、さとう、でん粉、じゃがいも、パン粉、米粉、小麦粉 たまねぎ、コーン、南ピーマン、ピーマン、とうがん、しょうが、こまつな、にんじん、しめじ、だいこん、にんにく、しいたけ Q 636 P 26.1 F 20.2
こ ん だ て	22(月) 1年生給食開始 牛乳 ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ お祝いいちごゼリー	23(火) 牛乳 たけのこごはん 枝豆と豆腐のミンチカツ こまつなときのこのサラダ	24(水) 牛乳 きびごはん マーボーじゃが キャベツの中華サラダ パインゼリー	25(木) 牛乳 こくとうパン さつまいものクリームシチュー にんじんとアスパラのサラダ きよみオレンジ	26(金)  はる えんぞく 春の遠足 きょうしき 給食なし
あ か き み ど り 小 学 校	牛乳、鶏肉、鶏レバー 米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、生クリーム、さとう、お祝いゼリー にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブルーベリー、ブロッコリー、カリフラワー、南ピーマン Q 646 P 20.8 F 18.1	牛乳、鶏肉、あぶらあげ、豆腐 米もち米、油、パン粉、でん粉、米粉、ごま、さとう たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、こまつな、キャベツ、しめじ、コーン Q 613 P 24.8 F 22.7	牛乳、豚肉、鶏レバー、豆腐、みそ、鶏肉 米もち米、きび、じゃがいも、ごま油、でん粉、ごま、パインゼリー たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな Q 652 P 22.9 F 16	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ 黒糖、パン、さつまいも、じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム、ドレッシング たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんにく、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラ、コーン、きよみオレンジ Q 588 P 24.1 F 19.6	

4月の給食目標

「じょうずに準備し、きちんとかたづけよう」
「食べ物のなかまを知ろう」

あたらしい学年がスタートしました。
1年生のみなさん、ようこそ泊小学校へ！
2年生から6年生は9日（火）から、
1年生は22日（月）から給食がスタートします。
お友達や先生と食べる給食はとってもおいしいですよ。
たくさん食べて、元気いっぱい、楽しい毎日がすごせますように！



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一人当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくってまいりますので、ぜひ食べてください。

給食当番の身支度チェック

- ①靴の毛は全部靴子に入れます
- ②マスクはきちんとつけます
- ③つめは短く切っておきます
- ④手は洗ってきれいにしていただきます
- ⑤清潔な白衣を着ていただきます

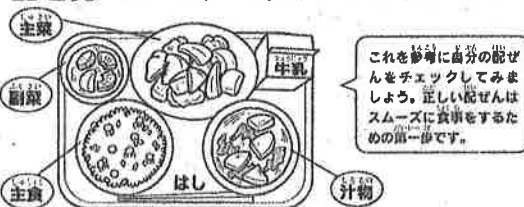


保護者の方へ

給食当番の順番が
まわってきましたら
エプロンの洗濯・
補修をお願いします



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②学校生活における食生活について正しい理解を深め、健全な生活を送ることができるよう判断力を培い、及び関心・意欲を高めること。
- ③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、食生活を豊かにすること。
- ④食生活が自然の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、生活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。
- ⑤食生活が自然の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、生活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。
- ⑥食生活が自然の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、生活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。
- ⑦食生活が自然の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、生活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。