



4月 こんだてよいひょう

菊陽南小学校 平成29年4月10日

日	曜	牛乳	こんだてめい	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	調味料	カロリー	たん白質
12	水	○	こめこパン ラビオリスープ フルーツヨーグルト	牛乳 なまクリーム ベーコン ヨーグルト	パン ジャがいも ラビオリ あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ みかん パイン もも	コンソメ チキンガラスープ しょうゆ ワイン しお こしょう	676	27.2
13	木	○	コッペカットパン スパゲティナポリタン ツナとだいずのサラダ	牛乳 ハム こなチーズ ツナ だいず	パン パター スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム トマトピューレ	マヨネーズ ケチャップ ワイン しお こしょう	600	25.0
14	金		🌱...🌱...🌱 かんげいえんそく 🌱...🌱...🌱						
17	月	○	ごはん しんじゃがのごもくに カラフルサラダ	牛乳 ちぎりあげ とりにく だいず うずらたまご くわわかめ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり あかピーマン いんげん きいろピーマン コーン	コーンスロートレッシング しょうゆ みりん さけ す	589	23.1
18	火	○	だけのこごはん しんたまねぎのみそする いわしのみそれに かわりあえ	牛乳 わかめ あげ とうふ いわしのみそれに みそ だしりこ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ えのき ねぎ ごまつな キャベツ ほししいたけ ふくじんづけ	しょうゆ さけ みりん しお	575	25.6
20	木	○	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたミンチ ハム だいず とうふ あかみそ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しるねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり もやし ほししいたけ きくらげ	オイスターソース さけ トウバンジャン しょうゆ みりん す	577	24.7
21	金	○	テーブルロール ソースやきそば きゅうりのなんばんづけ	牛乳 ぶたにく ちくわ	パン ごま スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ニら きゅうり にんにく しょうが	ソース やきそばソース しょうゆ しお こしょう さけ す	558	23.7
22	土	○	ポークカレーライス はるキャベツサラダ	牛乳 ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	フレンチドレッシング カレーフレーク ケチャップ ソース しょうゆ しお	616	19.4
24	月	○	ごはん ぶたじる きんぴら キビナゴかりかりフライ	牛乳 ぶたにく みそ だしりこ やきとうふ キビナゴフリ くわわかめ てんぷら	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ いんげん	さけ しょうゆ みりん	576	22.1
25	火	○	おやこどんぶり ツナとごぼうのサラダ	牛乳 たまご とりにく だしこんぶ けずりぶし ツナ くわわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ マヨネーズ	627	23.4
26	水	○	しよくパン ポークビーンズ カシューチップサラダ	牛乳 ぶたにく ハム だいず	パン ジャがいも ポテトチップス カシューナッツ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コンソメ ケチャップ デミソース こしょう す チキンガラスープ ワイン ソース しお	574	23.0
27	木	○	つなひきよいしょ とうふじる あじごまフライ たけのこのひこずり	牛乳 あずき だいず だしこんぶ けずりぶし あじごまフライ ちくわ かつおぶし とうふ	こめ もちごめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのき ねぎ たけのこ ニら	しお しょうゆ さけ みりん	585	26.0
28	金	○	セルフてりやきバーガー コーンたまごスープ	牛乳 たまご ベーコン チキンパティ わかめ スライスチーズ	パン ジャがいも でんぶん	キャベツ にんじん えのき ねぎ コーン	チキンガラスープ しお しょうゆ さけ こしょう	651	28.1

※ 都合により献立を変更することがあります。

入学・進級 おめでとうございます！

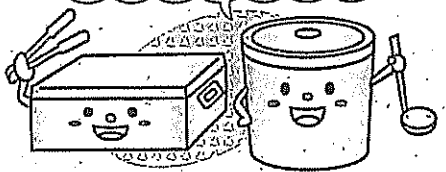
ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

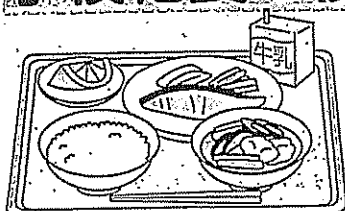
1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



学校給食の役割——学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるのです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

◎ 今月の食育……21日(金)キャロッピーデー(きゅうり)

27日(木)ふるさとくまさんデー(山産)

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること ●食事のマナー ●会食を通して人間関係を深める	2 健康によい食事のとり方 ●栄養バランスのよい食事 ●日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 ●安全で衛生的な食事の準備や後片付け ●食中毒予防 ●自分の健康	4 食事環境の整備 ●食事にふさわしい環境づくり ●衛生的な盛り付け ●環境や資源に配慮
5 食事と文化 ●郷土食や行事食 ●地域の食料の生産・流通・消費	6 勤労と感謝 ●みんなで協力して自主的に活動 ●感謝の気持ち