

※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。



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	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

祝入学・ご進級おめでとうございます！



学校給食の7つの目標

春の訪れとともに、新しい仲間と学校生活がスタートしました。学校給食は、みなさんの健康な体と豊かな心を育むための望ましい食習慣の形成を目的に行われています。

今年度も給食センター職員一同、安全・安心おいしい給食づくりを目指してがんばりますので、どうぞよろしくお願い致します。

4月の栄養指導目標は、「食品の名前やはたらきを知ろう」です。

学校給食には、いろいろな食品が使用されますので、詳細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。

また、「早起き・早寝・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。



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、健全な食生活を営むことができてきる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恵み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食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を尊ぶる態度を養うこと。 	⑥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。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。 	

<p>朝食で3つのスイッチオン</p> <p>体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p> <p>脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p> <p>おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>	<p>8(水)</p> <p>おいおいデザート (中2・3年)</p> <p>キャベツとコーンのサラダ チキンのマレードソースがけ</p> <p>むぎごはん コンソメスープ</p>	<p>9(木)</p> <p>おいおいデザート (小2~6年)</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>10(金)</p> <p>おいおいデザート (中1)</p> <p>パパイライリチー</p> <p>ゆかりごはん なかみじる</p>
	E 707 P 31.0 F 18.5	E 615 P 22.4 F 18.8	E 588 P 25.6 F 18.0

<p>13(月)</p> <p>にくやさいため くるまふのナゲット</p> <p>きびごはん はるさめスープ</p>	<p>14(火)</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>こくとうパン ミネストローネ</p>	<p>15(水)</p> <p>おいおいデザート (小1)</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>16(木)</p> <p>グルクンのかおりあげ</p> <p>シークワザーあえ</p> <p>クワフェージュシー</p>	<p>17(金) 18日:よい歯の日</p> <p>スライスチーズ こくとうまめ</p> <p>タコライス(ごはん)(ミート)(やさい)</p> <p>わかめスープ</p>
E 618 P 27.2 F 19.1 E 737 P 31.7 F 21.7	E 638 P 29.0 F 22.9 E 717 P 32.4 F 25.1	E 637 P 23.5 F 19.0 E 811 P 28.7 F 22.1	E 551 P 25.9 F 18.4 E 661 P 31.7 F 21.3	E 626 P 26.9 F 21.4 E 740 P 31.2 F 23.6

<p>20(月)</p> <p>ささみカツ</p> <p>ごもくチャーハン パンパンジー</p>	<p>21(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>きびごはん にくじゃが</p>	<p>22(水)</p> <p>なのはなのツナあえ</p> <p>ハンバーグのソースがけ</p> <p>なかよしパン ポトフ</p>	<p>23(木)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>スタミナどん むぎごはん</p> <p>ハンサンスー</p>	<p>24(金)</p> <p>ウサチ</p> <p>あかうおのてりやき</p> <p>むぎごはん イナムドッチ</p>
E 581 P 27.0 F 17.6 E 692 P 31.7 F 20.2	E 586 P 22.7 F 12.9 E 708 P 26.8 F 14.3	E 544 P 26.1 F 22.1 E 706 P 33.6 F 27.6	E 584 P 21.1 F 13.4 E 737 P 25.4 F 15.0	E 540 P 26.0 F 11.9 E 663 P 32.7 F 13.1

<p>27(月)</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>やきうどん だいごんの コールスローサラダ</p>	<p>28(火)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>さかなのおこうじやき</p> <p>むぎごはん ぐたくさん みそしる</p>	<p>29(水)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>ナムル</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>
E 517 P 22.3 F 22.5 E 622 P 26.2 F 27.2	E 558 P 25.6 F 14.6 E 706 P 31.1 F 16.3		E 646 P 26.9 F 21.3 E 774 P 31.8 F 24.9

《4月の給食予定》

8日(水)・・・
中学校給食開始(1年以外)

9日(木)・・・
小学校給食開始(1年以外)

10日(金)・・・
中学校1年生給食開始

15日(水)・・・
小学校1年生給食開始

28日(火)・・・
大道小・壺屋小
遠足のため給食なし

※材料・天候によって献立を変更することがあります。