

# 4月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
赤 緑 黄	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	こん げつ    じ ば    さん ひん <b>今月の地場産品</b>  たまねぎ    じゃがいも    ながいも    ぶたにく			<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>660Kcal</td> <td>807Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> <td>30.2g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.1g</td> <td>23.2g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	660Kcal	807Kcal	たんぱく質	25.2g	30.2g	脂 質	18.1g	23.2g
	一食あたりの 平均値	小学生	中学生														
	エネルギー	660Kcal	807Kcal														
	たんぱく質	25.2g	30.2g														
脂 質	18.1g	23.2g															
					～おもに体をつくる食べもの												
					～おもに体の調子をとのえる食べもの												
					～おもにエネルギーのもとになる食べもの												
	<b>10</b> ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 こまつなごま和え 牛乳	<b>11</b> 五目うどん チーズはんぺんフライ 小魚 牛乳	<b>12</b> ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい もやしのナムル 牛乳	<b>13</b> コッペパン コーンスープ チキンナゲット スパゲッティサラダ 牛乳	<b>14</b> ごはん えのきのみそ汁 肉だんご 海そうサラダ 牛乳												
赤	のり ひじき 厚揚げ みそ いわし 牛乳	とり肉 油揚げ はんぺん チーズ 小魚 牛乳	豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ハム ひじき かわかめ こんぶ 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 なめこ 梅干し もやし こまつな	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ えのき キャベツ												
黄	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	うどん パン粉 米油 砂糖 でん粉	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん パン粉 砂糖												
	<b>17</b> わかめごはん 白菜のみそ汁 さばのみそ煮 水菜のいそ和え 牛乳	<b>18</b> スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	<b>19</b> ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>20</b> ブランパン ウィンナースープ ハンバーグ コーンサラダ 牛乳	<b>21</b>  <b>お祝い給食</b> 赤飯・すまし汁 とりのから揚げ お祝いクレープ 牛乳												
赤	わかめ 油揚げ みそ さば ハム のり 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ハム 牛乳	ウィンナー とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 卵 牛乳												
緑	白菜 長ネギ もやし 水菜	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ												
黄	ごはん 砂糖 ごま油	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 オリーブオイル	パン でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター イタリアンドレッシング	ごはん もち米 小豆 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 米油 クレープ												
	<b>24</b> ひじきごはん 長いのみそ汁 焼き春巻き 牛乳	<b>25</b> あんかけ焼きそば ささみの香味塩サラダ ぶどうゼリー 牛乳	<b>26</b> ごはん 玉ねぎのみそ汁 とり肉のおろしソース 切り干し大根の和え物 牛乳	<b>27</b> チョコチップパン コンソメスープ 肉だんごケチャップ味 マッシュポテト 牛乳	<b>28</b> ポークカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳												
赤	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか とり肉 牛乳	油揚げ みそ とり肉 ちくわ 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳 杏仁豆腐												
緑	人参 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ 大根 人参 切り干し大根 きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん												
黄	ごはん 米油 砂糖 長いも 春雨 春巻きの皮	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん 砂糖 小麦粉 米油 でん粉 ごま油	パン パン粉 じゃがいも 生クリーム バター 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ												

## ..... 給食の栄養 .....

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回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作っていますので残さずに食べましょう！



## 朝食で3つのスイッチオン



### 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。

### 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。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて便がしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって便を出しましょう。

## 4月の食育目標: 準備・後片付けをきちんとしよう

給食の準備や後片付けの手順を覚えて、きちんとできるようにしましょう。

