

4月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金										
エネルギー/たんぱく質					kcal g										
主食 主菜 副菜	新しい学校・学年での生活がスタートしました！ ご入学・ご進級、おめでとうございます。 本年度も、安全・安心はもとより、 子供たちが楽しみにしてくれるような おいしい給食作りにつとめていきたいと思ひます。				入学式・始業式 11:30下校 										
献立メモ															
エネルギー/たんぱく質	8	574	26.8	9	609	21.5	10	623	28.9	11	548	25.6	12	562	23.3
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん チキンカレー コールスローサラダ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	せきはん とりのてりやき いそびたし すましじる クレープ／ぎゅうにゅう	こくとうずまきパン ホワイトシチュー ツナサラダ デコポン ぎゅうにゅう	さくらごはん ホキフライ ごまあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう										
献立メモ	給食スタート 今日から給食が始まります。手をきちんと洗いましたか？新しい先生や友達と仲よく食べ、食事のルールやマナーを守って楽しい給食時間をすごしてください。	牛乳(ぎゅうにゅう) 給食では毎日牛乳がつかます。牛乳にはたんぱく質や成長に必要なカルシウムが多く含まれています。給食で飲む牛乳は丹那牛乳です。	せきはん 日本では赤色には魔除けの力があると信じられているため、お祝いの席でせきはんを食べるようになりました。給食では米ともち米にあずきを入れて、赤色を付けています。	デコポン デコポンは頭の上に特徴的(とくちょうてき)なコブがあります。かんきつ類の中で糖度(とうど)が13%以上のものがデコポンという名前を名乗れるそうです。	さくらごはん さくらごはんとは、醤油・酒・塩で炊いたごはんです。炊き上がった時の色が薄い桜色に見えるのが由来と言われています。ほんのり醤油の味がする、さくらごはんは給食でも人気メニューです。										
エネルギー/たんぱく質	15	536	23.3	16	530	25	17	548	21.2	18	534	24	19	586	23.8
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん おやこに やさいのおかかあえ バナナ ぎゅうにゅう	わかめごはん さばのこうみやき なめたけあえ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	コーンライス ほうれんそうキッシュ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース ミモザサラダ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ホイコーロー はるさめスープ ミルクかんでんいちごソース ぎゅうにゅう										
献立メモ	バナナ バナナにはでんぷん・ブドウ糖など、いろいろな糖質が含まれ、食物繊維やフラクトオリゴ糖が消化を促進し、便秘改善に効果的です。	キャベツ 春にとれるキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは水分が多く、やわらかいのが特徴(とくちょう)です。	ほうれんそう 緑黄色野菜のなかでも特に高い栄養価を誇る野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。アク(シュウ酸)は水に溶けるので、お湯で簡単に除去できます。短時間にさっとゆで上げるのがポイントです。	ソフトめん 給食以外ではなかなか見ることができないソフトめん。じつは学校給食用に作られためんどうです。ソフトめんは昭和40年ごろに初めて給食に登場しました。	丹那食育デー 毎月19日は食育の日です。丹那小学校では食育の日にちなみ、毎月19日を「丹那食育デー」として、給食時間にMeetを使用した食育放送を行います。										
エネルギー/たんぱく質	22	543	22.5	23	568	26.9	24	540	19.1	25	578	22.6	26		
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ししゃもやき ちぐさあえ じゃがいものみそしる バナナ／ぎゅうにゅう	うどん うどんのつけじる かきあげ たんなヨーグルト ぎゅうにゅう	フレンチトースト ポトフ サイダーポンチ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつあげのちゅうかに ひじきのもの りんごゼリー ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきてください。										
献立メモ	じゃがいも じゃがいもは、ビタミンが豊富でフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。じゃがいものビタミンCはデンプンに包まれているため熱に強いのが特徴です。	ヨーグルト ヨーグルトは牛や山羊、羊などの乳を乳酸菌で発酵させ、やわらかく凝固させたものです。ヨーグルトは牛乳より消化吸収がよく、カルシウムも多く含まれています。今日のヨーグルトは丹那牛乳のヨーグルトです。	ポトフ ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「火にかけたなべ」という意味だそうです。給食でも大きななべを使ってたくさんの野菜とお肉を入れて、じっくり煮こんで作ります。	朝ごはん 毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり眠っていた体にスイッチが入ります。											
エネルギー/たんぱく質	29			30	592	28.1	朝ごはんをは脳の栄養！								
主食 主菜 副菜	昭和の日		むぎいりごはん さわらのグリーンあげ ようふうごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	人間が活動するためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーを補給するために大切なのが、朝ごはん！脳は眠っている間も、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をして、エネルギーを使っています。とくに成長期の子供の脳は、フル回転。脳をしっかり働かせるために、朝ごはんがとても大切です。 脳のエネルギー源は炭水化物(糖分)ですが、朝にケーキなどの甘いものを食べると血糖値がはね上がり、その後急降下します。一時的にとっても元気になるものの、時間が経つと血糖値が下がり始めてだるさを感じる場合もあります。朝ご飯には、ケーキや菓子パンではなく、ごはんや菓子パン以外のパン、麺類などを主食にすることがおすすです。											
献立メモ			さわら 魚へんに春と書いて鱈(さわら)と読みます。冬から春にかけてが旬の魚で、成長するとともにサゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変わる出世魚(しゅっせうお)です。												

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。