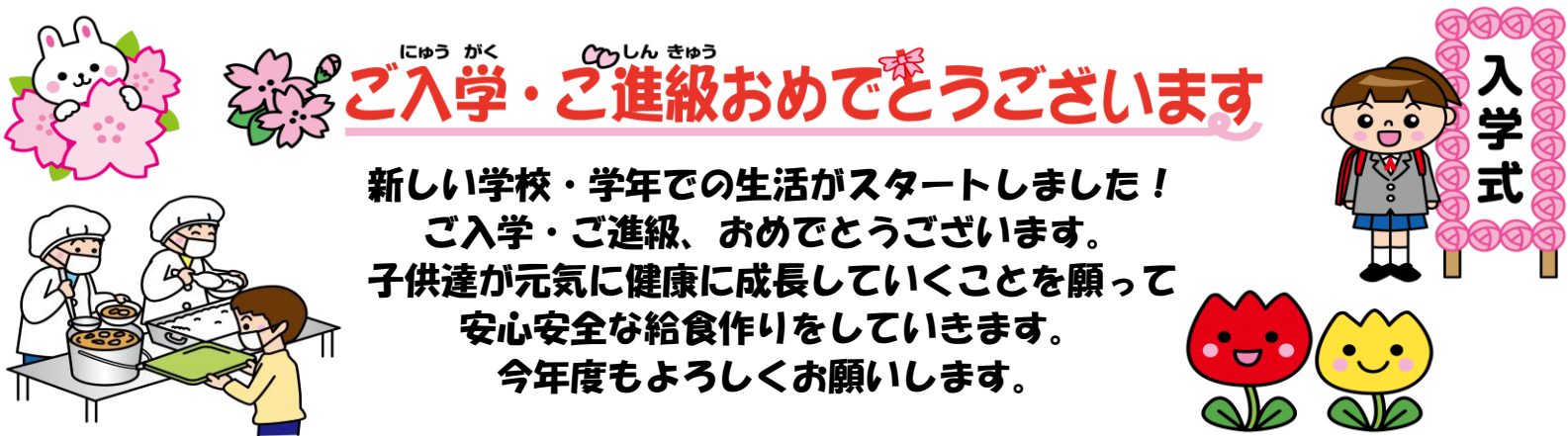








4月 こんだてひょう

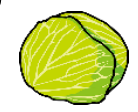


函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質					
主食 主菜 副菜	<p style="text-align: center;">にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p style="text-align: center;">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。 子供達が元気に健康に成長していくことを願って 安心安全な給食作りをしていきます。 今年度もよろしくお祈りします。</p>				
献立メモ					

エネルギー/たんぱく質	<p style="text-align: center;">給食当番の約束</p> 		8	9 641 27.3	10 598 21.8
主食 主菜 副菜	<p style="text-align: center;">入学式・始業式 11:30下校</p> 			<p>すめし とりそばろ たまごそばろ みそしる バナナ/ぎゅうにゅう</p> <p style="text-align: center;">給食スタート</p> <p>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。</p>	<p>むぎいりごはん チキンカレー ツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう</p> <p style="text-align: center;">牛乳(ぎゅうにゅう)</p> <p>給食では毎日牛乳がつきます。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。</p>
献立メモ					

エネルギー/たんぱく質	13 610 26.9	14 556 23.6	15 576 22.8	16 562 21.6	17 601 23.3
主食 主菜 副菜	<p>せきはん とりのしおこうじやき いそびたし すましじる クレープ/ぎゅうにゅう</p>	<p>ソフトめん ミートソース コーンサラダ ミルクかんでんいちソース ぎゅうにゅう</p> 	<p>むぎいりごはん しずおかくろはんぺんフライ やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう</p>	<p>かくしよくパン ブルーベリージャム&マーガリン ホワイトシチュー ひじきサラダ ぎゅうにゅう</p>	<p>ゆかりごはん じゃがいものそばろに みそしる オレンジ ぎゅうにゅう</p>
献立メモ	<p>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。</p>	<p>いちご いちごには、ビタミンCがいっぱい含まれていて、5粒で一日に必要なビタミンCが摂取できます。ビタミンCは風邪予防や肌を綺麗に保つことに役立ちます。今日のいちごは伊豆の国市のいちごです。</p>	<p>大麦(おおむぎ) 学校のごはんは、大麦が入っている麦入りご飯を提供しています。麦にはビタミンや食物繊維がいっぱい含まれます。</p>	<p>からだは食べ物で作られる からだはいろいろな成分でできています。この成分バランスが崩れると、からだの不調が起きてきます。成分バランスを保ために、私たちは毎日食べ続け、食べたものを体の成分として使っているのです。</p>	<p>野菜を食べよう！ 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維がいっぱい含まれています。給食でもいろいろな野菜が登場します。たくさん食べましょう。</p>

エネルギー/たんぱく質	20 668 23.6	21 553 22.5	22 606 27	23 547 22.7	24	
主食 主菜 副菜	<p>キャロットライス ふんわりナゲット コールスローサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>むぎいりごはん ホイコーロー はるさめスープ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	<p>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 みそしる ぎゅうにゅう</p>	<p>ちゅうかめん みそスープ UFOあげ りんご ぎゅうにゅう</p> 	<p>給食はありません。 お弁当を持って来てください。</p> 	
献立メモ	<p>主食の大切さ 主食とは、ごはん・パン・めん類などの炭水化物がいっぱい含まれている食べ物のことです。炭水化物はみなさんの体や脳を動かすエネルギーになる栄養素です。1日を元気に過ごすために主食をしっかり食べましょう。</p>	<p>朝ご飯 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、体温が上がって眠っていた体にスイッチが入ります。</p>	<p>早寝・早起き 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。また、朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>日本人は睡眠不足？ 日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。</p>		

エネルギー/たんぱく質	27 582 24.6	28 631 20.8	29	30 629 30.6	こどもの日献立	
主食 主菜 副菜	<p>むぎいりごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>フレンチトースト はるやさいポトフ サイダーパンチ ぎゅうにゅう</p> 	<p style="text-align: center;">昭和の日</p> 	<p>わかめごはん さばのこうみやき ごまあえ かきたまじる かしわもち/ぎゅうにゅう</p> <p style="text-align: center;">端午の節句</p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いする風習があります。</p>	<p style="text-align: center;">給食の正しい配膳</p> 	
献立メモ	<p>一汁一菜 一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？汁物に野菜をたくさん入れると栄養バランスが良くなります。</p>	<p>春野菜 春野菜とは、春に旬を迎える野菜のことです。今はハウス栽培などで1年中いろいろな野菜が手に入りますが、一番味がよく、栄養価も高いのは旬の野菜たち。春の野菜は苦みが強いものが多く、からだを目覚めさせる効果があると言われていています。</p>				

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。

4月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
9	木	すめし	こめ、さとう						酢、塩	
		とりそば	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油	
		たまごそば	さとう	あぶら	たまご				塩	
		みそしる			とうふ、みそ	わかめ			はくさい	
		バナナ						バナナ		
10	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		チキンカレー	さとう、じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、カールウ、ソース、マギーブイオン	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう	
		オレンジ						オレンジ		
13	月	せきはん	こめ、もちごめ	ごま	あずき				塩、酒	
		とりのしおこうじやき		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩麴	
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	醤油	
		すましじる	ふ		とうふ		にんじん、ちんげんさい	えのき	醤油、酒、塩	
		クレープ	こめこ、さとう		とうにゅう			いちご		
14	火	ソフトめん	めん							
		ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	まめプラス	チーズ	トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう、ソース、ケチャップ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	とうもろこし、キャベツ	酢、塩、こしょう	
		ミルクかんでんいちごソース	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんでんクリーム		いちご		
15	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		しずおかろはんぺんフライ	かたくりこ、さとう	あぶら	さば、いわし				煎茶、塩、こしょう、みりん	
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油	
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ	たまねぎ		
16	木	かくしよくパン	パン							
		ブルーベリー&マーガリン	さとう	マーガリン				ブルーベリー		
		ホワイトシチュー	こむぎこ、じゃがいも	あぶら、バター	とりにく	クリーム、ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイオン	
		ひじきサラダ	さとう	ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	えだまめ、もやし	醤油、酢、塩、こしょう	
17	金	ゆかりごはん	こめ、むぎ						酒、ゆかり	
		じゃがいものそばろに	さとう、じゃがいも	あぶら			にんじん、さやえんどう	たまねぎ		
		みそしる	ふ		みそ	わかめ		キャベツ		
		オレンジ						オレンジ		
20	月	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン	
		ふんわりナゲット		マヨネーズ	とりにく、とうふ、たまご		にんじん	たまねぎ	塩、こしょう	
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり		
		ABCスープ	マカロニ				にんじん	たまねぎ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう	
21	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		ホイコーロー			ぶたにく		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ		
		はるさめスープ	マロニー、かたくりこ		ハム、とうふ		にんじん	しいたけ	マギーブイオン、塩、こしょう	
		バナナ						バナナ		
22	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		さわらのぐりあんあげ	こむぎこ	あぶら	さわら、たまご			グリーンピース	塩、こしょう	
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩	
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん		
23	木	ちゅうかめん	めん							
		みそスープ		ごまあぶら	なると、ぶたにく、みそ		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが	酒、豆板醤、みりん、醤油、中華スープ	
		UFOあげ	ぎょうざのかわ、さとう	あぶら	おから、ツナ		にんじん	しいたけ、たまねぎ	醤油	
		りんご						りんご		
27	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		マーボー豆腐	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、まめプラス、とうふ		にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ	甜面醬、中華スープ、醤油、塩、酒	
		ちゅうかサラダ	はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら	たまご		にんじん	キャベツ、きゅうり	みりん	
		りんごゼリー	りんごジュース、さとう		ゼラチン	かんでん			醤油、塩、酢	
28	火	フレンチトースト	パン、さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				
		はるやさいポトフ	じゃがいも		ぶたにく、ウインナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ	マギーブイオン、塩、こしょう	
		サイダーポンチ	サイダー、さとう					バナナ、みかん、パイナップル		
30	木	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒	
		さばのこうみやき	さとう		さば		はねぎ	レモン、しょうが	醤油、みりん、ローリエ	
		ごまあえ	さとう	ごま			ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油	
		かきたまじる	あぶら、かたくりこ		とりにく、たまご		にんじん	しいたけ、キャベツ	塩、こしょう、醤油	
		かしわもち	さとう、じょうしんこ		あずき					

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がごなどを床に置かない。</p> <p>★</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

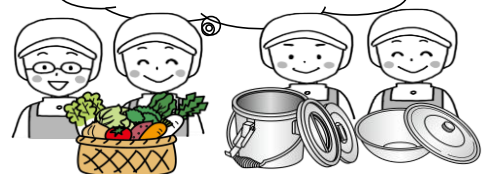
食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物をおいむと危険です。</p>
--	--	--

給食室の紹介

栄養士 高橋 あずさ
調理員 横田 直子
勝野 佳世子
望月 香代子
長濱 文美
北野 有紀

今年度も
よろしくお願ひします！



給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

