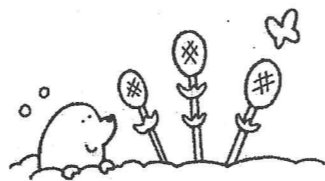
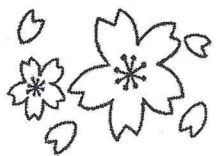


4月

給食だより



2024年4月 光晴学校給食センター



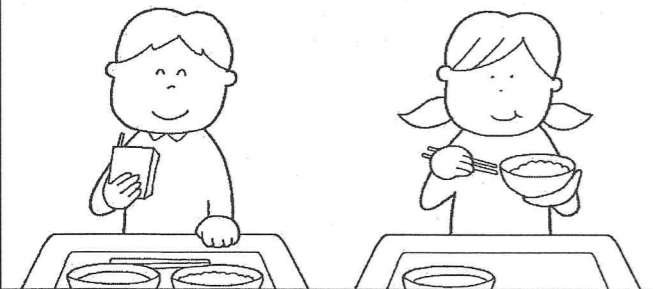
ご入学・ご進級 おめでとうございます！

新年度が始まりました。
1年間元気に過ごすために、給食をしっかりと食べて健康なからだをつくりましょう！

4/9 (火) から

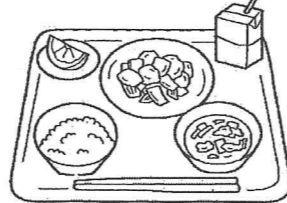
給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



月	火	水	木	金
<p>↑ 牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。</p>	<p>9</p> <p>コーンサラダ / いちごゼリー</p> <p>ポークカレー / 麦入りごはん</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 827kcal/26.2g</p>	<p>10</p> <p>ごまネーズあえ / カレイの南蛮漬</p> <p>ごはん / 小松菜のみそ汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 812kcal/31.9g</p>	<p>11 □ チーズ</p> <p>風味漬 / 鉄火みそ</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 825kcal/32.0g</p>	<p>12</p> <p>もやしのナムル / コーンシユーマイ(3こ)</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 813kcal/35.8g</p>
<p>15 国産オレンジ</p> <p>コーン入りおひたし / チキンたれかつ</p> <p>ごはん / 春キャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 808kcal/30.3g</p>	<p>16</p> <p>アーモンドあえ / ますの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん / 春野菜の煮物</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 818kcal/40.5g</p>	<p>17</p> <p>ビーンズサラダ / 煮込みハンバーグ</p> <p>ごはん / 若竹汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 833kcal/34.0g</p>	<p>18</p> <p>のり酢あえ / さばのたつた揚げ</p> <p>ごはん / 五目汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 801kcal/28.5g</p>	<p>19 飲むヨーグルト</p> <p>ツナとアツメのサラダ / いちご(2こ)</p> <p>ほたてのクリームソース / 麦入りパプリカライス</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 865kcal/37.1g</p>
<p>22 □ 乾燥プルーン</p> <p>塩もみ / 鶏肉と大豆のごまがらめ</p> <p>ごはん / 春野菜汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 796kcal/34.0g</p>	<p>23</p> <p>切干し大根の焼きそばソース炒め / ししゃもフライ(3本)</p> <p>ごはん / 新じゃがのみそ汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 830kcal/35.1g</p>	<p>24 □ ヨーグルト</p> <p>ごまあえ / 厚焼き卵</p> <p>たけのこごはん / 豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 783kcal/32.1g</p>	<p>25</p> <p>じゃがいものきんぴら / アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮</p> <p>ごはん / もずくのみそ汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 811kcal/34.6g</p>	<p>26 国産オレンジ</p> <p>中華サラダ / 揚げぎょうざ(3こ)</p> <p>中華めん / みそラーメンスープ</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 844kcal/33.7g</p>
<p>29 昭和の日</p> <p>切昆布の煮つけ / レバー入りメンチカツ</p> <p>ごはん / けんちん汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質: 806kcal/32.2g</p>				



よろしくお願いします！

栄養士の中野 恵利子 です。

十分な衛生管理のもと、みなさんの健やかな成長のため、栄養バランスを考えて給食を作ります。

4月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
9日(火)	麦入りごはん					米 麦	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	カレー粉 米油
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン		米油
	いちごゼリー				いちご	砂糖	
	牛乳		牛乳				
10日(水)	ごはん					米	
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも	
	カレイの南蛮漬	カレイ			しょうが ねぎ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油
	ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま 卵抜きマヨネーズ
牛乳		牛乳					
11日(木)	ごはん					米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 三温糖 しらたき	米油
	鉄火みそ	だいた みそ		にんじん	ごぼう	三温糖	揚げ油 米油
	風味漬		昆布		キャベツ きゅうり しょうが		ごま
	チーズ		チーズ				
	牛乳		牛乳				
12日(金)	ごはん					米	
	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ ししいたけ きくらげ にんにく しょうが	三温糖 でん粉	米油 ごま油
	コーンシューマイ	魚肉すり身 豆腐			コーン たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
15日(月)	ごはん					米	
	春キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			ねぎ キャベツ	じゃがいも	
	チキンたれかつ	鶏肉				でん粉 パン粉 三温糖	揚げ油
	コーン入りおひたし			こまつな にんじん	もやし ホールコーン		
	牛乳		牛乳		国産オレンジ		
16日(火)	ごはん					米	
	春野菜の煮物	豚肉 焼き竹輪 がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	じゃがいも 三温糖	
	ますの塩こうじ焼き	ます					
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ 切干し大根	砂糖	アーモンド
	牛乳		牛乳				
17日(水)	ごはん					米	
	若竹汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ		
	煮込みハンバーグ	豚肉 牛肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 パン粉 三温糖	
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	きゅうり ホールコーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ
	牛乳		牛乳				

日 (曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
18日(木)	ごはん					米	
	五目汁	生揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	しらたき	
	さばのたつた揚げ	さば				でん粉	揚げ油
	のり酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
牛乳		牛乳					
19日(金)	麦入りパプリカライス					米 麦	米油
	ほたてのクリームソース	ほたて あさり 白いんげん豆 ショルダーベーコン	スキムミルク 牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		米油 ホワイトルウ
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン		米油
	いちご				いちご		
飲むヨーグルト		飲むヨーグルト					
22日(月)	ごはん					米	
	春野菜汁	生揚げ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	じゃがいも	
	鶏肉と大豆のごまがらめ	だいた 鶏肉			しょうが	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり		
乾燥ブルー				ブルー			
牛乳		牛乳					
23日(火)	ごはん					米	
	新じゃがのみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油
	切干し大根の 焼きそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干し大根 もやし		米油
牛乳		牛乳					
24日(水)	たけのこごはん	油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま
	ヨーグルト		ヨーグルト				
牛乳		牛乳					
25日(木)	ごはん					米	
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ		
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 三温糖	揚げ油 米油 ごま
	牛乳		牛乳				
26日(金)	中華めん					中華めん	
	みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ		にんじん にら	キャベツ メンマ ねぎ ホールコーン しょうが にんにく		米油 ごま油
	揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	揚げ油
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま
	牛乳		牛乳		国産オレンジ		
30日(火)	ごはん					米	
	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	米油
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉	揚げ油
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	三温糖	米油
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	
牛乳		牛乳					