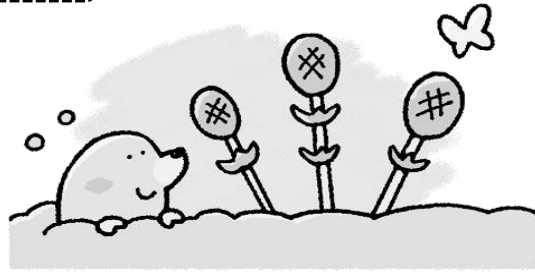


4月の こんだて



★4月の平均栄養価★
 ・エネルギー 723kcal
 ・たんぱく質 29.3g
 ・脂質 21.4g
 ・食塩 2.9g

新年度が始まりました！

ご入学、ご進級おめでとうございます。給食には、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣を身につけるといふねらいがあります。今年度も安全・安心な給食を子供たちに届けられるよう、職員一同がんばります！どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命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。</p>
<p>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、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> キムタクごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 やきぶた 12 赤 キムチ 11 緑 きざみたくあん 8 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ3.8 オイスターソース2.4 ごま1 ちゅうかスープのもと0.5 ごまあぶら2 牛乳 1本 赤 白菜わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 10 赤 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.6 赤 にんじん 12 緑 はくさい 18 緑 チンゲンサイ 6 緑 しょう0.5 さけ1 しょうゆ2.4 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド <ul style="list-style-type: none"> ドッグパン 2こ 黄 ツナ 50 赤 きゅうり 25 緑 マヨネーズ(たまごなし)8 こしょう0.02 牛乳 1本 赤 ポークシチュー <ul style="list-style-type: none"> ぶたロースにく 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 トマト 15 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 2 緑 あぶら1 ウスターソース2 こむぎこ3.5 バター3.5 しお0.2 こしょう0.04 コンソメ0.7 さとう0.1 ケチャップ11 あかワイン2 デミグラスソース10 お米でいちごクレープ 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 とりのからあげ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 3こ 赤 さけ1 しょうが0.25 にんにく0.25 しょうゆ2.4 しお0.2 かたくりこ7 あげあぶら7 ゆかりあえ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 24 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 6 緑 ゆかり0.5 しょうゆ1.5 根菜みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> とうふ 22 赤 ささがきごぼう 10 緑 にんじん 12 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 65 黄 こめ わかめごはん1.2 牛乳 1本 赤 あんかけうどん <ul style="list-style-type: none"> うどん 110 黄 とりにく 20 赤 ぶなしめじ 8 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 おろししょうが 0.2 緑 カットわかめ 0.5 緑 かまぼこ 10 赤 しょうゆ6 さけ1.2 みりん1.5 しお0.6 だし昆布0.4 だしこ2.5 かたくりこ1.5 れんこんはさみあげ <ul style="list-style-type: none"> れんこんはさみあげ 1こ 黄赤 あげあぶら5
メモ	<p>ご入学、ご進級おめでとうございます。2024年度の給食が始まります。今年度も、「食」を通してみなさんの健康な心と体作りのお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願いいたします。</p>	<p>みなさん、シチューというど白いクリームシチューを思い浮かべませんか？しかし、実はシチューには2種類あり、世界でポピュラーなのは、今日のシチューのような茶色いブラウンシチューです。</p>	<p>ゆかりとは、赤しそのことを指します。しそは日本を代表するハーブで、赤と青の2種類があります。赤しそは梅干しなどの色付けに、青しそは刺身の薬味など使われます。さわやかな香りが特徴ですね。</p>	<p>れんこんは、バスともいい、泥の中で育ちます。水の上ではきれいな花が咲きます。泥の中の茎の部分がれんこんです。れんこんの穴は、空気を通る穴で、葉っぱまでつながっています。</p>

日	15日(月)	16日(火)	17日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 竹ケの塩焼き 1こ 赤 ブロッコリーの青じそドレあえ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 25 緑 ハム 5 赤 キャベツ 32 緑 にんじん 6 緑 あおじそドレッシング5.5 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 ぶなしめじ 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 ふりかけ(しそこんぶ) 1こ 赤 牛乳 1本 赤 すき焼き <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく 20 赤 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 すきやきふ 3 黄 いとこんにやく 30 緑 はくさい 30 緑 あつあげ 32 赤 ねぎ 6 緑 あぶら1 しょうゆ6.5 さけ1.2 さとう2 みりん1.5 とりと野菜のさっぱりあえ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 32 緑 きゅうり 20 緑 とりほぐしみ 10 赤 コーン 4 緑 しょうゆ3.5 さとう1.2 す2 ごまあぶら0.4 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 ジョア 1本 赤 ぶたの焼き肉ロース <ul style="list-style-type: none"> ぶたロースにく 65 赤 しょうゆ4.5 みりん1.2 さけ1.2 ウスターソース2.2 しょうが0.3 さとう2 りんご2.5 にんにく0.3 ケチャップ2.5 ごま0.5 ごまあぶら0.3 みそ2.2 にら 6 緑 ふともやし 40 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 40 緑 あぶら1 しお0.1 こしょう0.02 オニオンコンソメスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.5 緑 しお0.6 しょうゆ2.4 こしょう0.04 さけ1.2 コンソメ0.6
メモ	<p>サケは川で生まれて、大人になるまで海で暮らし、たまごを産むために生まれた川に再び戻ってくる習性があります。たんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンDが多くふくまれているのが特徴です。</p>	<p>すき焼きは、江戸時代から食べられていた料理です。昔の人たちは、畑をたがやす「すき」という用具の金属の部分の上に、とうふや肉を乗せて焼いて食べたため、この名前がついたそうです。</p>	<p>オニオンとは、玉ねぎのことです。私たちが玉ねぎと呼んでいる部分は、どこの部分かわかりますか？…答えは、葉っぱです。養分をたくわえて、丸く太った葉っぱの根元を食べています。</p>



※毎月19日は食育の日です

毎月19日は食育の日 ~腸活(ちょうかつ)~

「腸活」とは、バランスのよい食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことで...

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食時間の約束

Grid of 6 illustrations with text rules for mealtime: 1. 茶わんや汁わんは手に持って食べよう (Hold the bowl/cup with both hands). 2. 好ききらいをしないで食べよう (Don't show preference while eating). 3. 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう (Don't talk with food in your mouth). 4. 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう (Don't get up or walk while eating). 5. 食事中にきたない話はやめよう (Don't talk about messy things during meals). 6. よくかんで楽しく食べよう (Chew well and eat happily).

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増える事はありません。)

Main menu table with columns for dates (18日, 19日, 22日, 23日, 24日, 25日, 26日, 30日) and food items with quantities and colors. Includes a 'Memo' column with additional notes for each day.