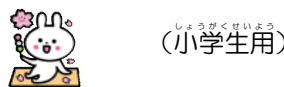




4月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター

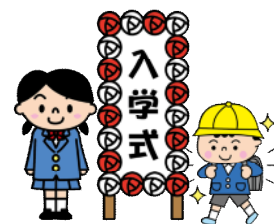


(小学生用)

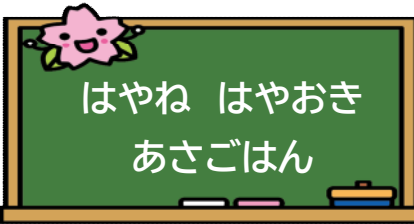
月	火	水	木	金	
★都合により献立を変更する場合があります。 ★牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。(アレルギーの場合除く) ★献立の下の数字は、左からエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分/鉄/ビタミンC/ビタミンB1/ビタミンB2/ビタミンB6/ビタミンB12/ビタミンE/ビタミンK/ビタミンD/ビタミンA/ビタミンPP/ビタミンB5/ビタミンB7/ビタミンB9/ビタミンB11/ビタミンB13/ビタミンB15/ビタミンB17/ビタミンB19/ビタミンB20/ビタミンB21/ビタミンB22/ビタミンB23/ビタミンB24/ビタミンB25/ビタミンB26/ビタミンB27/ビタミンB28/ビタミンB29/ビタミンB30/ビタミンB31/ビタミンB32/ビタミンB33/ビタミンB34/ビタミンB35/ビタミンB36/ビタミンB37/ビタミンB38/ビタミンB39/ビタミンB40/ビタミンB41/ビタミンB42/ビタミンB43/ビタミンB44/ビタミンB45/ビタミンB46/ビタミンB47/ビタミンB48/ビタミンB49/ビタミンB50/ビタミンB51/ビタミンB52/ビタミンB53/ビタミンB54/ビタミンB55/ビタミンB56/ビタミンB57/ビタミンB58/ビタミンB59/ビタミンB60/ビタミンB61/ビタミンB62/ビタミンB63/ビタミンB64/ビタミンB65/ビタミンB66/ビタミンB67/ビタミンB68/ビタミンB69/ビタミンB70/ビタミンB71/ビタミンB72/ビタミンB73/ビタミンB74/ビタミンB75/ビタミンB76/ビタミンB77/ビタミンB78/ビタミンB79/ビタミンB80/ビタミンB81/ビタミンB82/ビタミンB83/ビタミンB84/ビタミンB85/ビタミンB86/ビタミンB87/ビタミンB88/ビタミンB89/ビタミンB90/ビタミンB91/ビタミンB92/ビタミンB93/ビタミンB94/ビタミンB95/ビタミンB96/ビタミンB97/ビタミンB98/ビタミンB99/ビタミンB100	スマイルポテト (3個) 大根サラダ こめこ 米粉パン キャベツの クリームスープ	ショウロンボウ (2個) ホイコーロー 海鮮五目スープ ごはん 海鮮五目 スープ	ドライカレー まめまめサラダ ごはん ABC スープ	626 / 22.6 / 27.0 / 2.6 629 / 28.9 / 20.7 / 3.0 650 / 29.3 / 24.6 / 1.7	
15 油麩丼の具 春キャベツのおひたし ごはん おくすかけ	16 納豆 (1年生ふりかけ) れんこんきんぴら ごはん 肉じゃが	17 お祝い献立 オムレツデミソースかけ ジャーマンポテト バターロールパン/お祝いクレープ ジュリアンヌ スープ	18 さばみそ煮 茎わかめのきんぴら ごはん 宮城風豚汁	19 プルコギ ごぼうサラダ ごはん 五目スープ	614 / 26.9 / 19.1 / 2.5 619 / 27.1 / 18.5 / 1.9 613 / 19.4 / 26.5 / 2.8 641 / 27.9 / 21.9 / 2.6 585 / 23.7 / 20.6 / 2.4
22 給食お休み	23 厚焼き卵 切干大根の炒り煮 わかめ ごはん ワンタン入 もやし汁	24 ウインナーソテー カレースパゲティ 背割りコッパン コンソメ スープ	25 白身魚フライ 野菜サラダ ごはん なめこ汁	26 ツナサラダ フルーツヨーグルト ごはん ポーク カレー	591 / 23.6 / 16.5 / 3.3 614 / 26.4 / 23.3 / 2.9 590 / 23.8 / 18.0 / 2.1 665 / 21.7 / 20.9 / 2.2
29 昭和の日	30 とり肉のマーマレード焼き チャブチエ ヨーグルト ごはん すいとん汁	給食センターから 今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって、 心を込めて給食づくりに取り組んでまいります。学校給食へのご理解と 協力をお願いします。 丸森町学校給食センター 職員一同			630 / 36.8 / 15.0 / 1.8

4月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	658kcal	27.4g	18.4g	337mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	620kcal	26.0g	21.0g	357mg	2.8g	2.5g



4月 給食だより



はやね はやおき
あさごはん

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、
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。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。
夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。



給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。	協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。
姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。	食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。	

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 食生活が自然の恩恵の上にな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。
- 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。
- 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。
- 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。

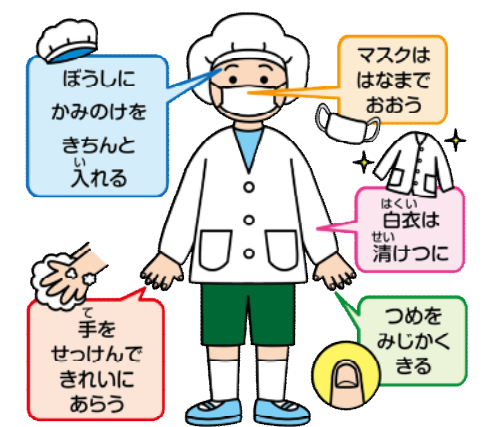
給食には、たくさんの学びが詰まっています...

栄養バランス	ふるさとの食文化	よりよい人間関係の形成
食品の種類や特徴	食事の喜び・楽しさ	世界の食文化
感謝の心	食に関する知識・理解・関心	
食料の生産・流通・消費	日本の伝統行事と行事食	

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方など身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学ばれます。



保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。.....

給食では、様々な食品を取り入れています。毎年、給食で初めて食べた食品によりアレルギー症状が出たというケースが報告されています。食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめしています。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。...

給食当番は、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食の白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。ご協力をお願いします。