



4月こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)

月	火	水	木	金																					
			ごはん ホキフライ キャベツのサラダ みそけんちん汁	ごはん 豆腐の中華煮 ポークしゅうまい 春雨サラダ																					
			604 / 26.6 / 18.7 / 2.3	657 / 28.5 / 21.3 / 2.0																					
14	15	進級・入学 お祝い献立16	17	18																					
ごはん 五目玉子焼き ほうれん草の マヨネーズあえ 豚汁	ごはん さばのみそ煮 小松菜のあえもの わかめ汁	ミルクパン ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ ポトフスープ お祝いデザート	ごはん 焼きぎょうざ パンパンジーサラダ チンゲン菜スープ	ごはん ポークカレー チキンナゲット 海藻サラダ																					
604 / 27.0 / 21.5 / 2.3	601 / 26.1 / 18.1 / 2.5	671 / 27.2 / 26.3 / 2.4	630 / 26.6 / 22.4 / 1.6	675 / 27.0 / 24.4 / 2.6																					
21	22	23	24	25																					
ごはん 目玉焼き 豚肉と春雨の炒め物 じゃがいものみそ汁 納豆(1年生:ふりかけ)	ごはん チキンチーズフライ れんこん炒り煮 沢煮碗 ヨーグルト	米粉 フォカッチャ ミートボール フレンチサラダ ホワイトシチュー	ごはん いわしの梅煮 肉野菜炒め さつま汁	ごはん マーボ豆腐 春巻き ナムル																					
609 / 28.8 / 18.7 / 1.8	663 / 26.2 / 21.1 / 2.2	612 / 28.8 / 22.7 / 2.9	603 / 28.9 / 16.4 / 2.4	679 / 26.2 / 26.0 / 2.3																					
28	29	30	4月 平均栄養量																						
			<table><tr><th>栄養素</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>塩分</th></tr><tr><td>基準量</td><td>663kcal</td><td>27.3g</td><td>18.4g</td><td>336mg</td><td>3.2g</td><td>2.0g未満</td></tr><tr><td>平均栄養量</td><td>631kcal</td><td>27.2g</td><td>21.2g</td><td>399mg</td><td>4.8g</td><td>2.3g</td></tr></table>		栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	663kcal	27.3g	18.4g	336mg	3.2g	2.0g未満	平均栄養量	631kcal	27.2g	21.2g	399mg	4.8g	2.3g
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	663kcal	27.3g	18.4g	336mg	3.2g	2.0g未満																			
平均栄養量	631kcal	27.2g	21.2g	399mg	4.8g	2.3g																			
麦ごはん ツナそぼろ ほうれん草のごまあえ なめこ汁	昭和の日	背割り ソフトパン ソース焼きそば ミートオムレツ かぶのスープ ミルクココアのもと	※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。																						
601 / 27.8 / 17.6 / 2.2		622 / 26.4 / 22.7 / 2.4																							



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



4月 給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、教育活動として、健康に良い食事や食文化、地場産物や食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

きいろのなかま

あかのなかま

みどりのなかま