



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
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
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg
平均栄養量	632kcal	26.8g	21.5g	429mg
※ 献立の下の数字は、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。				
13 ごはん ごもく たまごや 五目玉子焼き ほうれん草の ツナマヨあえ とんじる 豚汁 604 / 27.2 / 21.4 / 2.3	14 むぎ 麦ごはん ホキフライ チキンサラダ じゃがいもの みそ汁 614 / 26.2 / 17.4 / 2.3	15 ミルクパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフスープ デザート 658 / 26.6 / 26.0 / 2.5	16 ごはん ホイコーロー はるま 春巻き かきたまスープ 625 / 26.6 / 20.5 / 2.1	17 ごはん ポークカレー チキンナゲット かみかみサラダ 672 / 26.1 / 22.9 / 2.6
20 ごはん さけメンチカツ ほうれん草の ごまあえ きわじる 沢煮汁 648 / 26.9 / 23.0 / 2.5	21 ごはん ショウロンポウ バンバンジーサラダ チンゲン菜のスープ 635 / 26.0 / 22.5 / 1.9	22 バターロール パン オムレツきのソース フレンチサラダ ホワイトシチュー 673 / 25.9 / 27.4 / 3.0	23 ごはん さばの生姜煮 こまつな 小松菜のごま酢あえ みそけんちん汁 627 / 27.2 / 21.8 / 2.7	24 ごはん おやこどん 親子丼の具 ごもく 五目きんぴら わかめ汁 601 / 27.6 / 17.8 / 2.5
27 ごはん にしんの あまず 甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 ひきな汁 613 / 26.1 / 21.0 / 2.1	28 ごはん マーボー豆腐 や 焼きギョーザ ほうれん草のナムル 659 / 26.4 / 23.6 / 2.0	29 しょうわ ひ 昭和の日 600 / 27.5 / 17.5 / 2.0	30 むぎ 麦ごはん にく 肉みそそば こまつな 小松菜とコーンの あえもの なめこ汁 600 / 27.5 / 17.5 / 2.0	ぼうしは かみのけが でないよう にかぶる マスクを つける きれいな はくいを きる

ご入学・ご進級おめでとうございませう

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りを努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



4月 給食たより

早寝・早起・朝ごはん!

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**
★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。
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。**
★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**
★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。**
★足を組んだり、犬食いになりたらないようにしましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。**
★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。
- 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。**
★食べ物を吸い込むと危険です。

給食当番 給食当番の決まりを守ろう

- トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。**
- 爪は短く切っておく。**
- 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。**
- 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。**
- 清潔な給食着を身につける。**
★給食着を床に置いて替替えたり畳んだりしない。
- 髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。**
★髪が長い人は結んでおく。
- マスクで鼻と口をおおう。**
- 重いもの、熱いものは協力して運ぶ。**
- 食缶や食器がごなどを床に置かない。**
- 一人分の量をかえて丁寧盛りに盛る。**
30人分なら... 10人分
- 汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。**

