

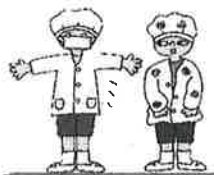
4月給食たより

木頭学校給食共同調理場

しんねんど 新年度になり、あたらしい学年での学校生活がスタートしました。

がっこうきょうしゅく 学校給食は、子どもたちの健全な身体^{けんぜん しんたい}の成長^{せいちょう}のために、栄養^{えいよう}バランスをかんがえて献立^{けんりつ}を作っています。

がつ 4月からの給食に向けて、給食当番の約束を確認して覚えておきましょう。



きゅうしゅくとうばん やくそく おぼ
給食当番の約束を覚えよう！



① 手を石けんできれいに洗う

洗った後は、キレイなハンカチでふきましょう。

③ マスクをつける

給食につばなどが入らないように、きちんとマスクをつけましょう。



② 帽子をきちんとかぶる

給食に髪の毛が入らないように、きちんと帽子をかぶるようにしましょう。髪の毛が長い人は、くくるようにしましょう。

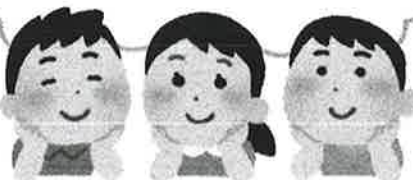
④ 白衣をきちんと着る

白衣は、きれいに洗った清潔なものを着て、ボタンは全てとめましょう。



⑤ ①～④ができたなら、静かに並ぶ

しょくいく
食育ピクトグラム
ってなんだろう？



「食育ピクトグラム」とは、農林水産省が食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、作った絵文字のことです。

わたし 彼らがしたらよい食育の取組をわかりやすく表しています。今年度の給食だよりには、この食育ピクトグラムがたくさん登場します。



令和5年4月分

日 曜		献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの働きを整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
11 火	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スkimミルク		パン	638	25.7	22.8
		白身魚のフライ ブロッコリーサラダ	しろみぎかなのフライ 	にんじん ブロッコリー カリフラワー	あぶら ノンエッグタルタルソース ごまドレッシング			
		おじゃがもちスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	おじゃがもち			
12 水	牛乳	桜寿司 	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご	いんげん れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう 	600	18.4	17.0
		根菜みそ汁	とりにく みそ	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも			
		お祝いクレープ			クレープ			
13 木	牛乳	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	617	23.2	20.6
		焼きそば	ぶたにく イカ ちくわ あおりの かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	めん あぶら			
		もやしのナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら			
14 金	牛乳	カレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく スkimミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん えだまめ りんご	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも カレールウ	688	20.9	18.4
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル おうとう				
17 月	牛乳	ごはん 	ぎゅうにゅう 		こめ おしむぎ	602	20.0	13.9
		たけのこのきんぴら 	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう ごま ごまあぶら			
		春雨の酢の物	とりにく	きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま			
18 火	牛乳	コッペパン いちご	ぎゅうにゅう	いちご 	パン	670	28.3	18.0
		ミートソーススパゲティ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム	スパゲティ あぶら			
		コーンサラダ	ツナ	とうもろこし にんじん ブロッコリー	イタリアンドレッシング			
19 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	646	28.5	19.0
		サバのしょうが煮 おひたし	サバ	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん	さとう			
		すまし汁	とうふ かまぼこ	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ				
20 木	牛乳	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	608	21.0	19.0
		かぼちゃコロッケ 枝豆サラダ		キャベツ えだまめ にんじん	かぼちゃコロッケ あぶら かんきつドレッシング			
		カレースープ	イカ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー にんにく しょうが				
21 金	牛乳	ワカメごはん	ぎゅうにゅう ワカメ		こめ	629	26.5	18.5
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう			
		漬物	こんぶ	もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
24 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	681	24.6	21.4
		チキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
		真だくさんみそ汁	あぶらあげ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも			
25 火	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ 	621	25.5	16.1
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら			
		ひじきのすだち酢和え	ひじき かまぼこ	きゅうり すだち	さとう ごま			
26 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	605	26.6	14.5
		サワラのごまみそ焼き	サワラ みそ		さとう ごま			
		ゆかり和え		はくさい ほうれんそう にんじん あかしそ				
27 木	牛乳	若竹汁	ちくわ ワカメ	たけのこ えのきたけ		635	29.9	20.6
		米粉食パン 	ぎゅうにゅう		パン こめこ			
		鶏肉のトマト煮	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん ヤングコーン エリンギ トマト	じゃがいも さとう かたくりこ			
28 金	牛乳	マカロニサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	620	22.3	15.8
		豚丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう			
		なら和え	あぶらあげ	こんにゃく れんこん ほししいたけ にんじん だいこん ゆず	ごま さとう			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。