

給食だより 4月号

令和6年4月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金						
	2~6年生は 4月9日から 給食が始まります! 1年生は 4月10日から 給食が始まります!	9 582 kcal 2.3 g	10 599 kcal 2.4 g	11 605 kcal 1.8 g	12 620 kcal 2.0 g						
献立		ブロッコリーのマヨサラダ / ぶたキムチ	ツナサラダ / じゃがいもコロッケ	マカロニサラダ / ミートボール	ポテトサラダ / さばのカレーやき						
赤		ぶたにく パーコン なたとぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ みそぎゅうにゅう	とりにく ハム あぶらあげ みそぎゅうにゅう	さば ハム とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう						
黄		ごはん ごまあぶら マヨネーズ はるさめ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう						
緑		しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし にんじん きゅうり ブロッコリー はくさい ほししいたけ チンゲンサイ	ゆかり キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん つきこん	にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ つきこん						
	15 639 kcal 2.5 g	16 614 kcal 2.8 g	17 571 kcal 2.2 g	18 569 kcal 1.9 g	19 595 kcal 1.9 g						
献立	いちごゼリー / フレンチサラダ / カレー(むぎごはん)	ちゅうかあえ / ギョウザ / しょうゆラーメンスープ / ゆでちゅうか	ポテトソテー / ハンバーグ	やさいいため / さけのしおやき	おかかあえ / とりのからあげ						
赤	ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ハム なたとぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく パーコン とうふ みそぎゅうにゅう	さけ ぶたにく うちまめ なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにゅう						
黄	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ いちごゼリー	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごはん あぶら	ごはん かたくりこ あぶら						
緑	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	キャベツ にんじん きゅうり もやし メンマ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく	たまねぎ にんにく パセリこ だいこん にんじん はくさい ごぼう つきこん	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン だいこん はくさい	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな えのきたけ たけのこ ねぎ						
	22 599 kcal 2.0 g	23 624 kcal 2.4 g	24 567 kcal 2.0 g	25 595 kcal 2.0 g	26 618 kcal 2.2 g						
献立	のりすあえ / とりのてりやき	もやしのごまサラダ / タラとだいのケチャップがらめ	きよみオレンジ / グリーンサラダ	ナムル / ぶたにくのちゅうかいため	だいすとポテトのツナマヨ / はくさいとにくだんごのスープ						
赤	とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ だいすペースト みそぎゅうにゅう	たら だいす ウィナー ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	とりにく だいす ツナ にくだんご ぎゅうにゅう						
黄	ごはん あぶら さつまいも	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	コッパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ こめこ	あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ						
緑	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ グリンピース オレンジ りんご	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが もやし きゅうり たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ マヨネーズ コーン グリンピース キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ こまつな						
	29 昭和三の日	30 671 kcal 2.2 g	日にち エネルギー Kcal えんぶん 塩分量 g	<p>摂取基準値があります!</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー量</td> <td>650kcal</td> <td>※中学年の平均値</td> </tr> <tr> <td>塩分量</td> <td>2.0g未満</td> <td></td> </tr> </table> <p>子どもたちが毎日元気に過ごしていけるように、おいしく栄養バランスの良い、安全・安心な給食作りに努めてまいります!</p> 		エネルギー量	650kcal	※中学年の平均値	塩分量	2.0g未満	
エネルギー量	650kcal	※中学年の平均値									
塩分量	2.0g未満										
献立	きりぼしだいこんサラダ / ミートソース / ソフトめん	おもに副菜 / おもに主菜	おもに主食 / おもに汁物								
赤	ぶたにく だいすミート ぎゅうにゅう	おもに体をつくる食べ物									
黄	ソフトめん あぶら さとう	おもに熱や力になる食べ物									
緑	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	おもに体の調子を整える食べ物									

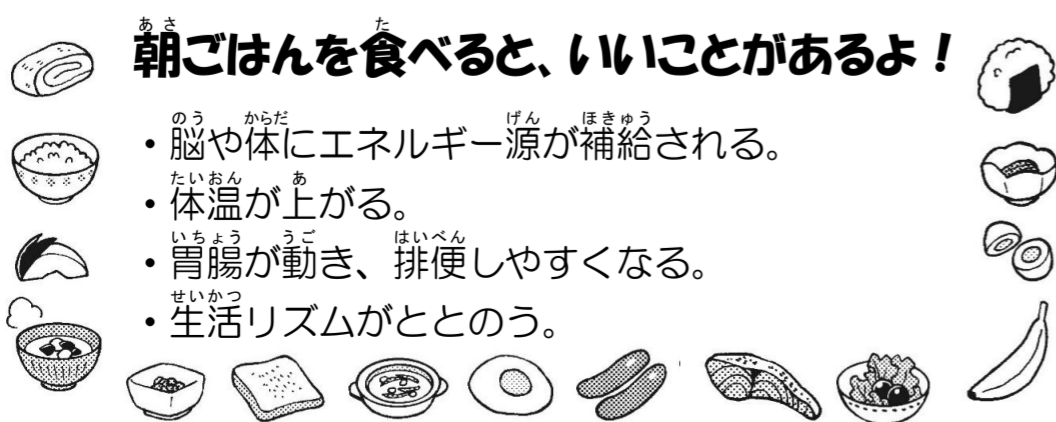
※都合により献立は変更になる場合があります。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

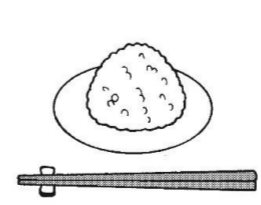
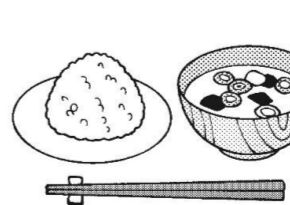
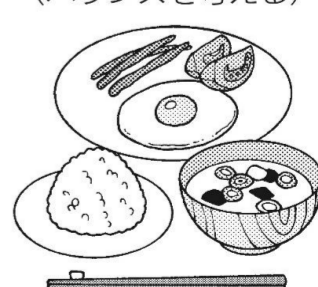
私たちの体は、食べたもので作られています。
毎日、3回(朝・昼・夕)の食事をしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される。
- 体温が上がる。
- 胃腸が動き、排便しやすくなる。
- 生活リズムがととのう。



朝ごはんのステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------