

学校給食だより

八雲町学校給食センター

ご入学

おめでとうございます

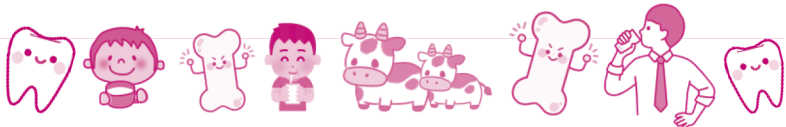
きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で
Q.どうして給食には毎日牛乳が出るの?

日本人は、カルシウムという栄養素をとる量が少ないそうです。

ある研究で、給食がある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウムを多くとっていることがわかりました。

カルシウムが足りないと、骨や歯が弱くなります。運動することも食べたいものを食べることも、できなくなってしまいます。

これから成長するみなさんにとってカルシウムは必要なため、給食に毎日牛乳が出ています。



小学1年生・中学1年生のみなさん、これから新しい学校生活が始まりますね！ ドキドキしているかな？ ワクワクしているかな？

みなさんが、元気で楽しい時間を過ごすことができるように、安全で栄養いっぱいのおいしい給食づくり、頑張ります！



カルシウムが多いのはどっち???
こまつな VS ほうれんそう

正解は、こまつなです。ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが多くふくまれています。

今月15日、「ミートボールと小松菜のスープ」に入ります。食べて強い体をつくりましょう～！

4月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
9 (火)	コッペパン	牛乳	白菜のコンソメスープ・ポークビーンズ キャベツドレッシング和え	パン	ぎゅうにゅう・だいず ミックスビーンズ・ぶたにく	はくさい・たまねぎ・パセリ にんじん・キャベツ・きゅうり
10 (水)	ごはん	〃	わかめと豆腐の味噌汁・白身魚フライ じゃがいものそぼろ煮・ミニソース	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ とうふ・ホキ・とりにく	ながねぎ・にんじん しめじたけ・しょうが
11 (木)	げんりょうごはん	〃	塩ラーメン・変わりきんぴら 豆乳いちごプリン	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・とりにく ツト・さつまあげ・とうにゅう	もやし・メンマ・にんじん・ながねぎ にんにく・だいこん・いちご
12 (金)	ごはん	〃	チキンカレー・俵型メンチカツ サワーキャベツ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ふんにゅう ぎゅうにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ きゅうり・コーン・レモン
15 (月)	ごはん	牛乳	ミートボールと小松菜のスープ トリチリ炒め・パニラ大福	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうにゅう	こまつな・にんじん・しょうが・コーン ブロッコリー・にんにく・しょうが
16 (火)	バターパン	〃	キャロットシチュー・レモンとバジルのチキン 白菜と白滝のサラダ	パン・じゃがいも しらたき・ごま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ベーコン・とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ はくさい
17 (水)	ごはん	〃	ねぎま汁・豚肉の香味焼き キャベツの塩昆布和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ツナ・ぶたにく こんぶ	だいこん・しめじたけ・ながねぎ・たまねぎ・にんじん あおピーマン・しょうが・にんにく・キャベツ
18 (木)	げんりょうごはん	〃	うどん・野菜かき揚げ・麻婆大根	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく	ながねぎ・にんじん・たけのこ・しゅんぎく たまねぎ・だいこん・しょうが・にんにく
19 (金)	ごはん	〃	根菜味噌汁・納豆・野菜炒め	ごはん・じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・やきちくわ	だいこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・キャベツ・もやし
22 (月)	ごはん	牛乳	白菜と人参の味噌汁・いわし生姜煮 ふきの炒めもの	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・いわし とりにく・はなちくわ	はくさい・にんじん・ながねぎ しょうが・ふき・たけのこ
23 (火)	きりこみパン	〃	ポテトスープ・タコスミート カラフルセリー和え	パン・じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう・わかめ チーズ・ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマト・レモン いちご・シャインマスカット
24 (水)	なめしごはん	〃	えのきと豆腐の味噌汁・だし巻き玉子 切り干し大根と油揚げのサラダ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ たまご・あぶらあげ	だいこんのは・えのきたけ・ながねぎ きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん
25 (木)	げんりょうごはん	〃	味噌ラーメン・白菜ゆかり和え・味付け海苔	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきちくわ・のり	もやし・たまねぎ・あおピーマン・メンマ・にんじん にんにく・ながねぎ・はくさい・きゅうり・ゆかり
26 (金)	ごはん	〃	あっさりスープ・チンジャオロース 中華サラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ツト・ぶたにく とりにく	ながねぎ・はくさい・たけのこ・あおピーマン・あかピーマン たまねぎ・にんにく・しょうが・コーン・きゅうり・キャベツ
30 (火)	コッペパン	牛乳	たまごスープ・チキンナゲット 大根とツナのサラダ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご・いとかま わかめ・とりにく・ぶたにく・ツナ	たまねぎ・だいこん・きゅうり キャベツ

こんだてせつめい

18日 野菜かき揚げは、うどんのつゆにつけて食べると、やわらかくなって食べやすいよ。

19日 納豆のフィルムは、ゆっくりはがしてね。

23日 切り込みパンにタコスミートをはさんで食べてね。

今月も、ひとくちずつよくかんで食べようね!

4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	642	23.8
中学校	790	27.3

予定回数 15回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。