



4月の給食だより



島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>～入学・進級おめでとう～</p> <p>いよいよ新年度がスタートしました。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは新しい学年になり、希望に満ちあふれているのではないのでしょうか？</p> <p>学校給食は、食事の大切さを知り、成長期に必要な栄養をとるための食事です。毎日みなさんが残さず食べることで、体が成長し、健康に過ごすことができます。苦手なものや、初めて食べる料理もあるかもしれませんが、ぜひ、一口チャレンジしてみてください。</p> <p>今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるために、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いします！</p>				
<p>8 入学式</p>	<p>9 ごはん わかめスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のナムル</p>	<p>10 ごはん みそ汁(キャベツと油揚げ) 鮭フライ 切干大根のサラダ</p>	<p>11 こぎつねうどん 春巻き ソフール</p>	<p>12 エビピラフ 野菜スープ かぼちゃパイ オレンジ</p>
	※小麦	※小麦・乳	※小麦・乳	※小麦・卵・乳
<p>15 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) あじフライ 白菜のなめ茸和え</p>	<p>16 ごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) メンチカツ キャベツサラダ</p>	<p>17 ひじきの炊き込みごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 焼魚(赤魚) もやしの和風サラダ</p>	<p>18 焼きそば 大しゅうまい(3個) バナナ</p>	<p>19 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 青りんごゼリー</p>
※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・えび	※小麦・卵・乳
<p>22 振替休日</p>	<p>23 バターパン コンソメスープ 味付ハンバーグ ブロッコリーのサラダ</p>	<p>24 ごはん みそ汁(いもと玉ねぎ) 白身魚のフライ ほうれん草の磯和え</p>	<p>25 しょうゆラーメン 焼き餃子(3個) 元気ヨーグルト</p>	<p>26 カレーライス わかめとツナのサラダ 洋梨</p>
	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳

～食事のマナーを身につけよう～

食事のマナーは、楽しくおいしく食べることができるようにするためのきまりです。しっかりと身につけて楽しい給食時間にしましょう。

<p>給食前にきれいに手を洗おう</p>	<p>身支度を整えて配膳しよう</p>	<p>食器を正しく並べよう</p>
<p>感謝の気持ちを込めて、挨拶をしよう</p>	<p>正しい姿勢で食べよう</p>	<p>好き嫌いをせず、苦手なものにも挑戦しよう</p>
<p>よく噛んで食べよう</p>	<p>食事のマナーを意識して、楽しく食べよう</p>	<p>協力して準備や後片付けをしよう</p>

今月の平均成分表示

小学校

エネルギー	: 661kcal
たんぱく質	: 25.0g
脂質	: 23.0g
炭水化物	: 88.5g
食塩相当量	: 2.3g

中学校

エネルギー	: 780kcal
たんぱく質	: 28.7g
脂質	: 25.4g
炭水化物	: 10.5.9g
食塩相当量	: 2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
 {落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}
 特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
 牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。