

4月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

R6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
10	水	麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 牛乳	637	760	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ちくわ あかみそ	ごはん こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きりぼしだいこん		
11	木	パン ポークビーンズ コールスローサラダ 牛乳	724	851	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ささみ	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマトかん コーン キャベツ		
12	金	ご飯 おでん 梅おかかあえ 牛乳	599	711	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひらてん あつあげ わかめ かつおぶし	ごはん	にんじん だいこん こんにやく キャベツ うめ		
15	月	カレーライス 福神漬け フルーツあえ 牛乳	696	837	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ	にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ みかん もも パイン	小1 給食 開始	
16	火	パン 肉団子の豆乳煮 サラダスパゲティ 牛乳	699	819	ぎゅうにゅう にくだんご とうにゅう みそ	パン スパゲティ たまごをつかっていな いマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり		
17	水	ご飯 豚じゃが おかかあえ 牛乳	617	734	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース きゃべつ ほうれんそう		
18	木	パン 春野菜の和風スープパ 春色ポテトサラダ 牛乳	680	794	ぎゅうにゅう ベーコン えだまめ	パン スパゲティ じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス		
19	金	ご飯 春巻き 三色あえ たけのことキャベツの中華スープ 牛乳	674	783	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たけのこ		
22	月	ご飯 かつお大根 春野菜のみそ汁 牛乳	616	733	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも	だいこん つちしょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ		
23	火	パン やきそば フルーツ寒天 牛乳	736	867	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん パイン もも かんてん		
24	水	わかめごはん 高野豆腐の含め煮 変わりお浸し 牛乳	628	749	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こうやどうふ ひらてん ひじき ツナ	ごはん	にんじん だいこん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな		
25	木	パン イノシコロケ イタリアンサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	718	818	ぎゅうにゅう イノシコロケ ベーコン	パン イタリアンドレッシング アルファベットマカロニ こめあぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
26	金	セルフひじきご飯 春キャベツと厚揚げのうま煮 牛乳	652	780	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ ちくわ	ごはん こめあぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ こまつな		
29	月	しょうわのひ 昭和の日							
30	火	パン 白身魚のフライ ボイルキャベツ ミネストローネ 牛乳	691	786	ぎゅうにゅう しろみフライ(バス) ウインナー	パン こめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマトかん		

*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

4月 給食だより

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



**早起き 早寝を
心がけましょう**

登校前に **毎日朝ごはん**



元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。