

4月給食だより



ひがししずらりつがっこうきゅうしょく
東伊豆町立学校 給食センター

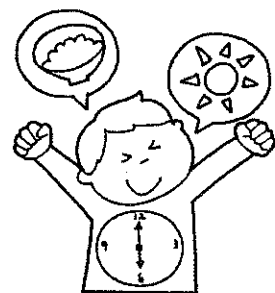
ご入学、ご進級おめでとうございます。
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



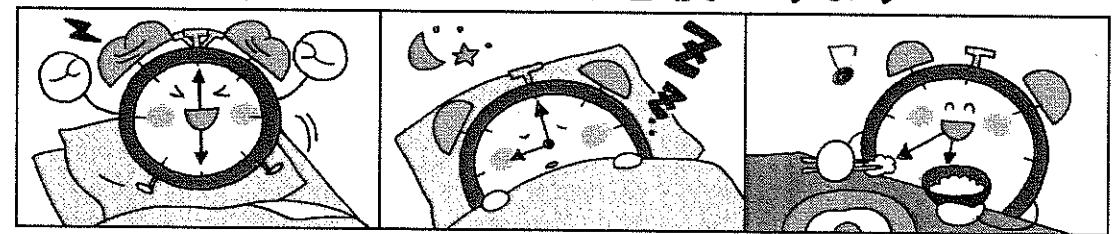
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

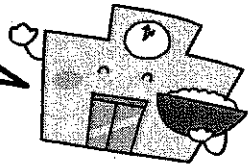


早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

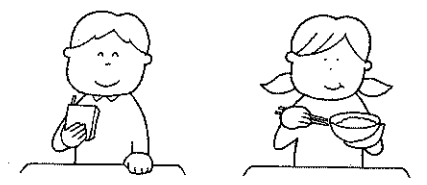
学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



毎月の献立表をご確認ください



毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好き嫌いをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中に汚い話はやめよう</p>	<p>よく噛んで楽しく食べよう</p>

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりたい



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。



令和5年 4月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる		主に 熱や力のもと		主に 体の調子を整える		幼稚園	1年	1年	中	中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校
			(赤色の食品)		(黄色の食品)		(緑色の食品)							
10月		牛乳 てりやきチキン マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう	パン こくとう					X					625 760
			とりにく	さとう	しょうが									
				マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん									
			ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ									
11月		牛乳 エビフライ ずましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ さとう	しいたけ にんじん			X					732 879	
			えび だいず	あぶら かたくりこ こむぎこ さとう										
			とうふ かつおぶし		ほうれんそう えのきだけ									
			とうにゅう だいず	さとう あぶら こめこ	いちご									
12月		牛乳 ポークパオズ ちゅうかサラダ しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん				X					566 693	
			ぶたにく	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ ししいたけ									
				さとう ごまあぶら	もやし にんじん									
			ぶたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ									
13月		牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				X					749 932	
			とりにく	こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく									
				さんおんとう ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン									
				さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ									
14月		牛乳 さばのみそがけ ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				X					758 895	
			さば	さとう あぶら	ねぎ									
				ごま さとう	ほうれんそう もやし									
			とうふ かつおぶし		だいこん にんじん ほうれんそう									
17月		牛乳 しろみさかなフライ ごまドレッシングあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう	パン	りんご			X					641 818	
			たら	あぶら パンこ こむぎこ										
				ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン									
			ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト									
18月		牛乳 キャベツいり ひらつくね ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ				X					597 713	
			とりにく ぶたにく	かたくりこ さとう じゃがいも	キャベツ しょうが									
					キャベツ もやし きゅうり しそ									
			ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ									
19月		牛乳 ミートソース ほうれんそうのソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	ソフトめん				O					650 823 371	
			ぶたにく	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト									
			ベーコン	バター	しめじ ほうれんそう コーン									
			ヨーグルト	さとう	もも パイン みかん									
20月		牛乳 とりにくのレモンに ポイルやさい オニオンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				O					761 925 333	
			とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモン									
				ごま ドレッシング	キャベツ もやし									
			ベーコン		たまねぎ コーン パセリ									
21月		牛乳 ブルコギ ひじきのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				O					650 803 354	
			ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん にら									
			ひじき		もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが									
			わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ									
24月		牛乳 ハンバーグ デミグラスソース コーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう	パン バター				O					565 731 343	
			とりにく ぶたにく だいず	さとう	たまねぎ にんにく しょうが									
				さとう あぶら	キャベツ コーン レモン									
			ウインナー		にんじん たまねぎ じゃがいも									
25月		牛乳 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				O					609 750 331	
			ぶたにく	さとう あぶら ごま かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン									
				ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく									
			つくね		たまねぎ にんじん ししいたけ									
26月		牛乳 くろはんぺんフライ こうみあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう	うどん				O					627 766 405	
			いわし たまご あおさ	あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ しょうが									
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう									
			とりにく かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ									
27月		牛乳 たけのことぶたにくのみそいため おひたし いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				O					625 771 339	
			ぶたにく	ごまあぶら	にんにく たけのこ キャベツ にんじん									
				さとう ごま	ごまつな ほうれんそう もやし									
			とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう									

全校給食なし

4月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し) 7 13 13 13 14

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 11日は入学・進級お祝い献立です。お祝いデザートが出ます!

* 27日はアスリート献立です。疲れを回復させる食材を多く取り入れた献立です。

* 11日にエビフライ、14日にサバ、17日にたらが出ます。しっぽや骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう!



1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学生	中学校
エネルギー(kcal)	353	654	804
たんぱく質(g)	12.2	24.3	29.2
脂質(g)	8.7	22.5	26.2
食塩(g)	1.6	2.3	3.1