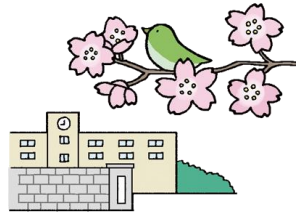


4月 給食だより

ひがしすぢょう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。



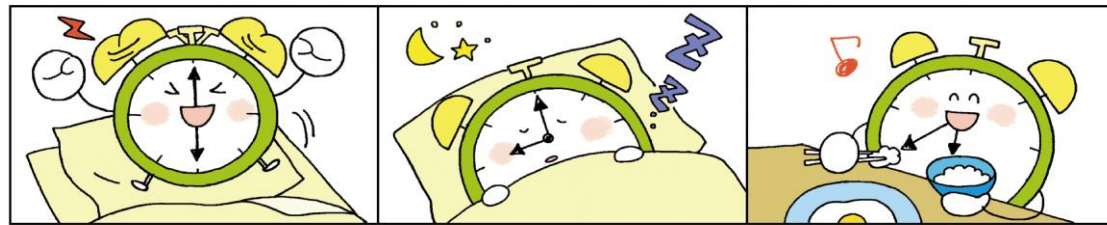
朝から脳を元気にするには

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、脳を元気に働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。家族で一緒に確認して、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


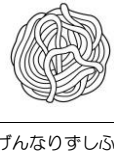
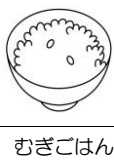








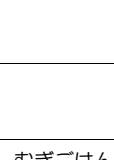
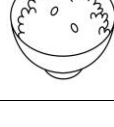
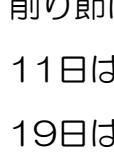


学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



令和6年 4月 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 (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校				
9 火	むぎごはん  牛乳 キャベツいりつくね ごまあえ ぐたくさん とうにゅうじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		×	1年	1年	△	△	○	○	366 636 763		
		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 えんどうまめ										
			さとう ごま	ほうれんそう もやし										
		とりにく あぶらあげ とうにゅう けすりぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ										
10 水	ちゅうかめん  牛乳 ポークパオズ ピリカラサラダ しおラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	○	○	307 531 645			
		ぶたにく はるさめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ										
			あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく										
		ぶたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう ねぎ メンマ にんにく しょうが										
11 木	げんなりすしふう まぜごはん  牛乳 エビフライ ソース すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ さとう さんおんとう	しいたけ にんじん	○	○	○	○	○	395 674 822				
		えび だいす	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら											
			さとう でんぶん	たまねぎ りんご										
		とうふ けすりぶし		ほうれんそう えのき										
		とうにゅう	さとう	いちご										
12 金	むぎごはん  牛乳 ハヤシライスソース コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	344 676 823				
		ぶたにく	あぶら パター	たまねぎ にんじん にんにく										
			さんおんとう コールスローレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン										
				バナナ										
15 月	こくとうパン  牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ポイルやさい ごまドレッシング ポトフ	ぎゅうにゅう	パン こくとう		○	○	○	○	○	350 609 780				
		とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ にんにく しょうが										
				キャベツ もやし コーン										
		たまご	さとう ごま											
		ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん										
16 火	むぎごはん  牛乳 チキンカレー ごまドレッシングあえ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	435 758 944				
		とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく										
			さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ 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										
17 水	うどん  牛乳 チーズはんぺんフライ やさいのツナあえ にくうどん	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	318 641 790				
		はんぺん チーズ たまご	パンこ こむぎこ あぶら さとう											
		ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ コーン										
		ぶたにく けすりぶし あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ										
18 木	むぎごはん  牛乳 ピピンパのにく ピピンパのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	350 643 791				
		ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく										
		さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが										
		わかめ なんと	ごまあぶら さとう	たけのこ ねぎ										
19 金	むぎごはん  牛乳 さばのしおやき こうみあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	271 675 815				
		さば												
		かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ										
		とりにく とうふ かつおぶし	さつまいも	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ										
22 月	バターロールパン  牛乳 クリームシチュー コーンサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう	パン		○	○	○	○	○	334 600 777				
		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こむぎこ あぶら パター											
			さとう あぶら	キャベツ コーン レモン										
				パン										
23 火	むぎごはん  牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	×	○	○	331 616 759				
		ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく										
			さとう ごまあぶら	にんじん もやし										
		とりにく	ワンタン	にんじん もやし しいたけ										
24 水	ソフトめん  牛乳 カレーソース フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	404 682 853				
			あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが										
			さんおんとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン										
		ヨーグルト												
25 木	むぎごはん  牛乳 さかなやさいあんかけ なっとう とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	×	○	345 684 854				
		ホキ	あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しいたけ										
		だいす												
		ぶたにく かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ										
26 金	全校給食なし													
29 月	昭和の日													
30 火	むぎごはん  牛乳 とりのからあげ いそあえ みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	421 699 855				
		とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく										
		のり	ごま	キャベツ ほうれんそう										
		けすりぶし	じゃがいも	たまねぎ ねぎ										
4月の給食実施回数 (△印の上に記載の学年は無し)										13	14	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。

* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 11日は入学・進級お祝い献立です。給食で人気のげんなり寿司風混ぜご飯とお祝いデザートが出ます！

* 19日はふるさと給食です。稲取風に味付けした具沢山けんちん汁がでます。

* 11日にエビフライ、19日にサバ、25日にホキが出ます。しっぽや骨に気をつけて食べましょう！

1か月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	355	652	805
たんぱく質(g)	12.9	25.7	30.9
脂質(g)	8.9	16.1	24.7
食塩(g)	1.4	2.2	2.9