

4月献立予定表



今月の目標
給食の準備や片付けの仕方を身につけよう



新庄市教育委員会

赤 からだ 体をつくるもとになる **黄** ねつ 熱や力のもとになる **緑** からだ 体の調子を整える

月	火	水	木	金
<p>学校給食は生きた教材です</p>	<p>11 コッペパン ウインナー 海藻サラダ クリームシチュー 牛乳</p>	<p>12 給食なし</p>	<p>13 親子丼 春雨サラダ とうふのみそ汁 牛乳</p>	<p>14 ごはん さばみそ煮 すき昆布炒め いももち汁 牛乳</p>
<p>学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。できるだけ、残さず食べたいですね。</p>	<p>ウインナー かいそう とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう</p>		<p>とりにく たまご ハム とうふ かつおだし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>さば みそ こんぶ さつまあげ とりにく あびらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう</p>
	<p>コッペパン ごまあぶら さとう じゃがいも こめこ</p>		<p>ごはん さとう ごまあぶら</p>	<p>ごはん あぶら さとう いももち</p>
	<p>きゃべつ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ</p>		<p>にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし しめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>にんじん しょうが こんにやく ごぼう いんげん だいこん ねぎ</p>
	<p>小学校 763 追加 中学校 882 追加</p>		<p>小学校 666 追加 中学校 822 追加</p>	<p>小学校 652 追加 中学校 805 追加</p>
<p>17 ごはん アジフライ 和風サラダ もずくのみそ汁 牛乳</p>	<p>18 小さいバターパン みそラーメン たまごやき 大根とツナのサラダ 牛乳</p>	<p>19 ごはん 棒餃子 ナムル マーボー豆腐 牛乳</p>	<p>20 ごはん 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ かきたま汁 牛乳</p>	<p>21 ごはん いわし梅煮 ビーフソテー 豚汁 牛乳</p>
<p>あじ かつおぶし もずく とうふ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく たまご みそ ツナ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく たまご ツナ とうふ かつおだし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>いわし ベーコン ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう</p>
<p>ごはん あぶら ごまあぶら ごま</p>	<p>バターパン めん ごまあぶら さとう ごま</p>	<p>ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら ごま</p>	<p>ごはん あぶら ビーフン さといも</p>
<p>きゃべつ にんじん こまつな もやし ねぎ</p>	<p>にんにく しょうが にんじん きゃべつ しょうが もやし とうもろこし ねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり</p>	<p>もやし ほうれんそう にんじん しょうが いら にんにく たまねぎ しいたけ</p>	<p>にんにく ごぼう にんじん きゃべつ ブロッコリー ほうれんそう ねぎ</p>	<p>にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ</p>
<p>小学校 611 追加 中学校 731 追加</p>	<p>小学校 699 追加 中学校 828 追加</p>	<p>小学校 672 追加 中学校 808 追加</p>	<p>小学校 761 追加 中学校 897 追加</p>	<p>小学校 690 追加 中学校 855 追加</p>

※ 都合により、献立（食材）を変更する場合があります。ご了承くださいませようお願いします。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食 は成長期の子もたちのため、必要な栄養素をバランスよくとれるよう工夫されています。

とくに**カルシウム・鉄・食物繊維**は不足しがちな栄養素です。よく知り、よく食べ、健康的にすごしたいですね。

骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保つたりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。多量に含むと、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になつてからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。

- 不足すると
貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。
- 多く含まれている食品
レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。

食物繊維の働き

食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保つたりする働きがあります。

食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

食物繊維の多い食品は？

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。

ごぼう
玄米ごはん おから
しいたけ ひじき アボカド
ブロッコリー

4月献立予定表



新庄市教育委員会

赤 からだ 体をつくるもとになる

黄 ねつ ちから 熱や力のもとになる

緑 からだ ちようし 体の調子を整える

月	火	水	木	金
24 ふりかえきぎょう 振替休業 	25 薫パン ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	26 ごはん さけの塩焼き きりほしだいこん 切干大根のおかか煮 だけのこ汁 牛乳 	27 ^{にゅうがく} ^{いお} 入学お祝い献立 五目ごはん いかなゲット いそあえ お祝いすまし汁 お祝いデザート 牛乳	28 チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳
	ぶたにく とりにく ベーコン きゅうにゅう	さけ さつまあげ かつおぶし あつあげ ぶたにく みそ きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いかに のり わかめ なると とうふ かつおぶし きゅうにゅう	とりにく ハム ヨーグルト きゅうにゅう
	くろぼん じゃがいも バター	ごはん あぶら	ごはん あぶら	ごはん あぶら オリーブオイル
	たまねぎ ブロッコリー にんにく きゃべつ ちんげんさい	きりほしだいこん にんじん こまつな こんにやく たけのこ しいたけ	ごぼう にんじん もやし しいたけ えだまめ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも きゃべつ きゅうり とうもろこし
	小学校 575 和加リ- 中学校 822 和加リ-	小学校 610 和加リ- 中学校 754 和加リ-	小学校 640 和加リ- 中学校 754 和加リ-	小学校 712 和加リ- 中学校 870 和加リ-

赤
黄
緑



熱や力になるもの
ごはん、お肉、お魚、たまご

血や肉をつくるもの
お肉、お魚、チーズ、牛乳

からだの調子をよくするもの
たまご、お肉、お魚、たまご、お野菜

給食には、三つのグループの食べものが入っています。

三つのグループをそろえて食べると、栄養バランスの良い食事を作ることができます。



給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

体の具合が悪い人（ねつ・げり・おなかかいたい・かぜの症状がある人）は、担任に伝えてください。給食当番はお休みです。

給食の前に

トイレ



手洗い



給食当番の人も、給食当番以外の人にもトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように気をつけよう！



髪の毛 つば ほこり

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

