

給食指導資料 2024年 4月<18日~30日>

もくひょう きょうりよく じゅんび あとかたづ すえひろきたしょうがっこう
<目標>協力して準備, 後片付けをしよう 末広北小学校

日曜	こんだて	はたら ちから (き) 働く力のもと (黄)	ち にく ほね (あか) 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし とどの (みどり) 体の調子を整える (緑)
18 木	米粉丸コッペ切込みパン/牛乳	パン	牛乳	
	マカロニクリーム煮	マカロニ, 生クリーム, 小麦粉, バター	えび, 牛乳, 脱脂粉乳	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ
	ハンバーグカクテルソース	さんおんとう 三温糖	ハンバーグカクテルソース	
	ブロッコリードレッシング和え 696kcal			ブロッコリー
19 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	中華風塩あんかけ豆腐	でんぷん, ごま油	とうふ 豆腐, ハム	はくさい 白菜, 玉ねぎ, にんじん, なが 長ねぎ, グリンピース
	三色あえ			ほうれん草, にんじん, もやし
	オレンジ 584kcal			オレンジ
22 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶたにく 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	洋梨ミックス 641kcal			パイン, みかん, 洋梨
23 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	しょうゆ野菜ラーメン	ラーメン, ラード, ごま	ぶたにく 豚肉, わかめ	たけのこ, にんじん, はくさい 白菜, もやし, なが 長ねぎ
	小籠包 (1)	しょうろんぼう 小籠包		
	バナナ/アーモンド 702kcal	アーモンド		バナナ
24 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	親子煮	さんおんとう 三温糖	とり 鶏肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, なが 長ねぎ, しいたけ
	ごまあえ 573kcal	ごま, 三温糖		もやし, ほうれん草
	オレンジ			オレンジ
25 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	イカ団子のビーフン汁	ビーフン	かいせん 海鮮ボール	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, なが 長ねぎ
	ミックスポテト 520kcal	じゃがいも, バター, 植物油	ベーコン, チーズ	にんじん, とうもろこし, グリンピース
	ミニトマト (2)			ミニトマト
26 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚丼	しらたき, 三温糖, 植物油	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ, ごぼう, しょうが
	チェップルル	プチいもち	さけ 鮭	だいこん 大根, にんじん, はくさい 白菜, なが 長ねぎ
	スライスパイン 671kcal			バイナップル
30 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	おでん	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	や とうふ 焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら 卵, 昆布	にんじん, だいこん 大根, たけのこ
	さばしょうが煮		さばしょうが煮	
	オレンジ 599kcal			オレンジ

食事のマナーについて

食事のマナーの多くは、自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人や周りの人みんなが楽しく気持ちよく食事をするための工夫です。右の図のように、食事のマナーに気を付けて楽しい給食時間を過ごしましょう。

給食にも多く登場♪「にんじん」の話

にんじんには「東洋種」と「西洋種」があり、日本でも多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。他には、長さ10cmほどの「三寸にんじん」、60~70cmにもなる「大長にんじん」などがあります。東洋種には、細長く赤い色が特徴的な「金時にんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」などがあります。にんじんは「ベータカロテン」という栄養が豊富で、免疫力低下を防ぎます。この栄養は、油と一緒にとると、吸収力がアップします。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

☆4月中学年の平均栄養価は カロリー637kcal、たんぱく質26.3g、脂質20.5g、食塩2.5g、カルシウム365mg、鉄3.3mg、亜鉛3.0mg、マグネシウム101mg、ビタミンA 210RE(レチノール)、ビタミンB1 0.39mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC29mg、食物繊維6.3g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります