

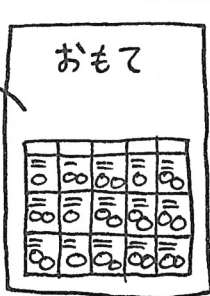
給食がはじまります

入学・進級 おめでとうございます。

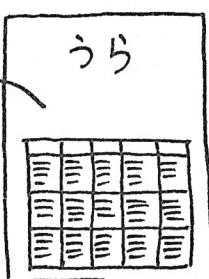
色とりどりの花が咲きほこるなか、新学期がスタートしました。今年もみんなが元気に学校生活をおくれるように、安全でおいしい給食をつくりたいと思いますので、しっかり食べて下さいね。

こんだてひょうが あたらしくなりました

1か月分が1枚で見られるようになりました。
Xニュー名、栄養価、もりつけ図をのせています。



Xニューごとの材料や栄養三色(食べもののほたるき)をのせています。



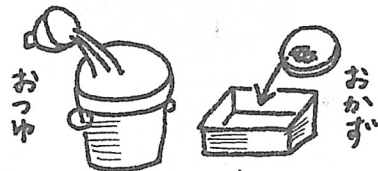
おうちのひともいっしょによんでください

あとかたづけのしかた

おかず

はいぜんいんさんやちようりいんさんがさぎょうしやすいように きょうりよくしてね。

たべのこったおかずは、はじめにはいていたしゃかんにいれましょう。



ごはん・パン

のこったごはんはビニールぶくろにいれましょう。



スプーン・はし

おなじむきにそろえていれましょう。



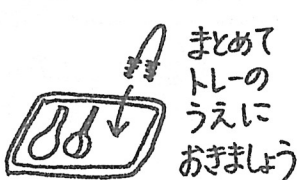
パンもはいていたぶくろにいれましょう。



ごはんのケースにはおわんいっぱいぶんのみずをいれましょう。



おたま・しゃもじパンばさみ・トング



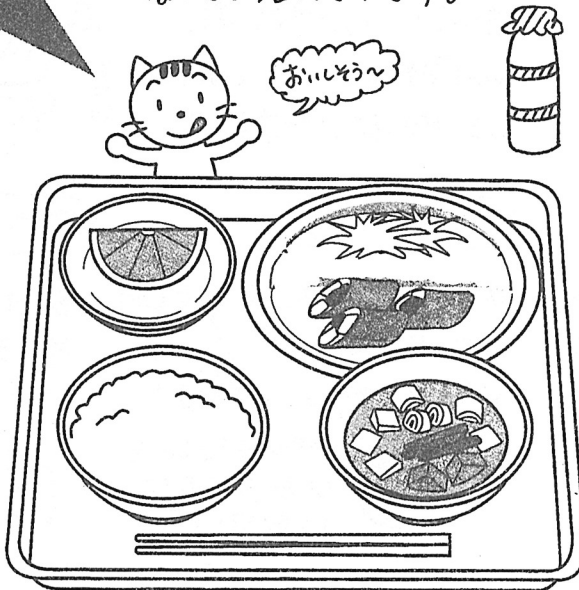
月	火	水	木	金
12 エネルギー たんぱく質 しつ 730 kcal 31.0 g 22.4 g まめまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すましじる あまなつみかん 2~4年児 5.6年児 職員 2尾	13 エネルギー たんぱく質 しつ 651 kcal 29.7 g 19.1 g コッペパン ぎゅうにゅう はちみつ チキンピカタ キャベツのソテー ジャがいもポタージュ	14 エネルギー たんぱく質 しつ 585 kcal 24.5 g 14.6 g ごはん ぎゅうにゅう かれいのごもくあんかけ ちんげんさいのいためもの きのコスープ ドライブルーベリー	15 エネルギー たんぱく質 しつ 666 kcal 24.2 g 17.8 g こきつねずし ぎゅうにゅう あおなのむらもじる わらびもち	16 エネルギー たんぱく質 しつ 639 kcal 25.7 g 21.1 g ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば ビリカラきゅうり わかめスープ キウイフルーツ きゅうりはこざらにいれましょう
19 エネルギー たんぱく質 しつ 609 kcal 28.7 g 19.1 g ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのよしるぼし きりぼしだいこんのもの みそじる リンゴミニゼリー	20 エネルギー たんぱく質 しつ 791 kcal 21.7 g 27.5 g カレーライス ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ バナナ 1ねんせいスタート	21 エネルギー たんぱく質 しつ 622 kcal 25.9 g 18.4 g ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ こまつなのいためもの あまなつみかん	22 エネルギー たんぱく質 しつ 597 kcal 25.3 g 16.0 g くりせきはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら ほうれんそうのおひたし かきたまじる いちご おいおいこんだて	23 エネルギー たんぱく質 しつ 626 kcal 36.7 g 16.9 g たけのこごはん ぎゅうにゅう いかのつけやき キャベツのピーナッツあえ すましじる ひよこめ
26 エネルギー たんぱく質 しつ 679 kcal 32.7 g 14.9 g わかめごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしわもち こんだて	27 エネルギー たんぱく質 しつ 744 kcal 31.5 g 28.9 g バターロール ぎゅうにゅう ポークシチュー ツナとキャベツのサラダ ヨーグルト	28 エネルギー たんぱく質 しつ 643 kcal 31.5 g 21.1 g ごはん ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ほうれんそうのじゃこあえ みそじる オレンジミニゼリー	29 しょうわのひ	30 エネルギー たんぱく質 しつ 679 kcal 31.5 g 23.3 g コッペパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン とうもろこし ミネストラスープ てづくりいちごジャム しゃんはパンがらにいれましょう

学校給食について

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもの健康の保持増進、体位の向上を図っています。また食育を推進する上で給食は食生活の「生きた教材」として授業などでも活用されます。

副菜 緑の食品
野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもにからだの調子をととのえます。

主食 黄の食品
ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。



牛乳
給食にいつもつきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

主菜 赤の食品
魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもにからだをつくるもとになります。

春の野菜 アスパラガス

アスパラガスの名前の由来は、「きとはははか」とも糸田かく分かれていて」という意味からで、いつも食べているのは大きくなる前の若い茎です。成長すると1~2mもの高さになり、細かいのはが広がります。

給食のごはんの量について

ごはんやすじごはんなどの量は学年によってちがいます。またその日の献立によってもちがいます。

	幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年・大人
ごはん(S)	100g	130g	155g	175g
ごはん(M)	100g	140g	165g	190g
たぎみごはん	150g	170g	200g	230g
おにぎり	100g	100g	100g	100g

※ たぎみごはんはメニューによってたしあがります

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

昭和の日