

4月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

4月の食育目標：給食の決まりを守って楽しい食事をしよう。

●手洗いや後片付けをきちんとしましょう。

今月のカミカミ献立の日

- 9日(火)・・・海藻サラダ
- 17日(水)・・・たけのこ入りきんぴら
- 22日(月)・・・もやしとこんにゃくの炒め物
- 25日(木)・・・ピーマンのおかか和え

赤 血や肉となる
 緑 体の調子を整える
 黄 熱や力となる
 家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金																								
<p>こんだて 今月の平均栄養価 ※()は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>幼稚園</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>574 (490)</td> <td>645 (650)</td> <td>784 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>21.4 (16~25)</td> <td>24.3 (21~33)</td> <td>28.8 (27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>18.6 (11~16)</td> <td>21.0 (14~22)</td> <td>23.8 (18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>309 (290)</td> <td>352 (350)</td> <td>397 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.0 (1.5未満)</td> <td>2.1 (2.0未満)</td> <td>2.5 (2.5未満)</td> </tr> </table>						幼稚園	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	574 (490)	645 (650)	784 (830)	たんぱく質 (g)	21.4 (16~25)	24.3 (21~33)	28.8 (27~42)	脂質 (g)	18.6 (11~16)	21.0 (14~22)	23.8 (18~28)	カルシウム (mg)	309 (290)	352 (350)	397 (450)	食塩 (g)	2.0 (1.5未満)	2.1 (2.0未満)	2.5 (2.5未満)
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー (kcal)	574 (490)	645 (650)	784 (830)																									
たんぱく質 (g)	21.4 (16~25)	24.3 (21~33)	28.8 (27~42)																									
脂質 (g)	18.6 (11~16)	21.0 (14~22)	23.8 (18~28)																									
カルシウム (mg)	309 (290)	352 (350)	397 (450)																									
食塩 (g)	2.0 (1.5未満)	2.1 (2.0未満)	2.5 (2.5未満)																									
<p>こんだて 9</p> <p>・鶏肉の照り焼き ・海藻サラダ ・コッペパン ・いちごジャム ・春のホワイトシチュー</p>	<p>こんだて 10</p> <p>・ソースハンバーグ ・コールスローサラダ ・カルシウム入りごはん ・なめこ汁</p>	<p>こんだて 11</p> <p>・さばのみそ煮 ・野菜炒め ・麦ごはん ・すまし汁</p>	<p>こんだて 12</p> <p>・うの花コロッケ ・オレンジ ・中華めん ・京風ラーメン ・かけ汁</p>																									
<p>こんだて 15</p> <p>・さわらの竜田揚げ ・菜の花あえ ・さくらちらしずし ・花形ふ入りみそ汁 ・お祝いいちごゼリー</p>	<p>こんだて 16</p> <p>・福神漬け ・和風サラダ ・麦ごはん ・ポークカレー ・ヨーグルト</p>	<p>こんだて 17</p> <p>・さんまのオレンジ煮 ・たけのこ入りきんぴら ・カルシウム入りごはん ・もやしのみそ汁</p>	<p>こんだて 18</p> <p>・肉だんご(2コ) ・キャベツとツナのサラダ ・黒パン ・ABCスープ</p>																									
<p>こんだて 22</p> <p>・蛙の塩焼き ・もやしとこんにゃくの炒め物 ・カルシウム入りわかめ汁ごはん</p>	<p>こんだて 23</p> <p>・ウインナー ・ブロッコリーのオーロラサラダ ・コッペパン ・卵のマーメイドジャム ・卵のふわふわスープ</p>	<p>こんだて 24</p> <p>・春巻き ・もやしとちくわのナムル ・わかめごはん ・もずくのスープ</p>	<p>こんだて 25</p> <p>・納豆 ・ピーマンのおかか和え ・麦ごはん ・肉じゃが ・ゼリー</p>																									
<p>こんだて 26</p> <p>・焼きぎょうざ(2コ) ・フルーツゼリー和え ・中華めん ・みそラーメン ・かけ汁</p>																												

給食&食育だより

学校給食には 次の7つが目標として掲げられています。

わたしたちが、みなさんのために心を込めて作っています！



- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食当番3択クイズ

レベル★かんたん
 レベル★★ちょっとむずかしい
 レベル★★★とてもむずかしい

Q1 正しい給食当番の格好はどれでしょう？

Q2 おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう？

Q3 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう？

Q4 料理をよそうとき、気を付けることはなんですか？

Q5 よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう？

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。