

令和4年4月 わくわくランチだより



高浜市立高浜小学校

学校給食指導目標	給食のきまりを守ろう
食に関する指導目標	食事のマナーを身につけよう

日曜	献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
13水	ごはん ぎゅうにゅう ヘルシーパグのあんかけ だいこんサラダ とうふとたまふのすましじる	612	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ
14木	ラーメン ぎゅうにゅう しゅうまい(2・3) もやしのナムル ごもくラーメンスープ	607	ぶたにく とりにく たら	ぎゅうにゅう		たまねぎ もやし きゅうり しょうが	さとう でんぷん さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら
15金	せきはん ぎゅうにゅう あつやきたまご チンゲンサイのごまあえ かすじる	575	たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう でんぷん	ごまお あぶら ごま
18月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため なまあげとなめこのしる	588	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが	さとう でんぷん	あぶら
19火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さんしよおひたし たまきじる	587	さば まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら
20水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう やきウインナー(1・2) キャベツのみどりあえ はるさめとやさいのスープ	635	ウインナー	ぎゅうにゅう	なめしのもと	キャベツ	ツイストロール パン	
21木	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター(1・2) ごまひじきあえ とうふじる	593	あじ	ぎゅうにゅう おきあみ あおさ	こまつな にんじん	キャベツ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら ごま
22金	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポイルキャベツ ごじる	617	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パンこ さとう でんぷん こむぎこ	さつまいも
25月	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(1・2) きりぼしだいこんのナムル マーボーどうふ	638	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら ごまあぶら
26火	ごはん ぎゅうにゅう そうだかつおのおかか はくさいのごまあえ うちまめじる	585	そうだかつお かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが はくさい	さとう でんぷん さとう	ごま
27水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう わかめスープ がまごおりみかんミニゼリー	601	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん	あぶら
			とうふ とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ	みかんゼリー	

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーの もとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖	炭水化物 油脂・種実 脂質
28 木	ロールパン ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ロールパン	
	みかわあかどりのチキンカツ		みかわあかどり			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	だいこんのツナサラダ		まぐろのあぶらづけ	にんじん ほうれんそう	だいこん		ごまドレッシング	
	カレースープ		にくだんご とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ	

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 1年生 7回 2~6年生 12回

ご入学・ご進級 おめでとうございます



【学校給食の栄養について】

学校給食は、1日に必要な栄養の1/3~1/2を摂れるように考えています。
残りは家庭での食事ですることになります。
1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

【学校給食の内容について】

- ・主食……ごはん(週4回)、パン(週1回)、麺(月1回)程度
- ・牛乳……毎日1本(200ml)
- ・おかず……煮物、汁物、炒め物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、デザートなど

【給食を止める場合について】

病気やけがなどで、5日以上欠席する場合、3日前までに担任に連絡していただくと、給食を止めることができます。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯とアイロンがけをお願いします。



【給食の準備について】

- ★給食 当番は、清潔な白衣に着替えます。
- 次のポイントについてチェックしてみましょう。
- 髪を出さず、長い髪はまとめます。
- マスクはきちんと鼻と口に当てます。
- 清潔なハンカチを身につけます。



- ★配膳と盛り付けで気を付けることを次のポイントについてチェックしてみましょう。
- 食缶や食器カゴは床にじかに置いていません。
- 汁物は、底をよくかきまぜてからよそっています。
- 一人一人の分量をきれいに盛り付けます。



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

朝ごはんを毎日しっかりと食べると

- ・脳や体が目覚め、やる気が出て、学習がしっかりとできます。
- ・睡眠中に下がった体温が上がり、活動しやすくなり、体力がつかまります。
- ・排便があり、体調がよい状態になります。



朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう ★①~④を意識してそろえた朝ごはんがおすすめです。

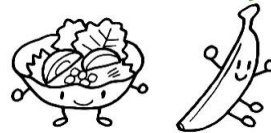
- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



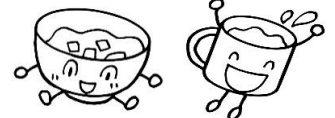
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムなど



- ③体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんをおいしく食べるポイント

- ・毎日決まった時間に朝ごはんを食べます。
- ・少しでも食べる習慣をつけます。
- ・夜更かしをしないようにします。
- ・夜食を控えます。

