




# 4月こんだてひょう



	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ	
7 木	とうじつきしゅ 当日帰舎	※始業式【舎食】 ポークハヤシライス ひじきのサラダ ようなし ヨーグルト ギゆうにゆう	小 663 中・高 779	ぶたにく ひじき ヨーグルト ギゆうにゆう	こめ おおむぎ さとう とうもろこし	たまねぎ グリンピース エリンギ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン ようなし	ごはん かふうスープ マーボーとうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ バナナ	アスバラガス ビスケット チーズおかき	
8 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに かわりきりほしに ふりかけ マーコット ヤクルト	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>8日(金)入学式 ※給食・舎食とも ありません</p> </div> <p style="text-align: center;">入 学 式 ・ 帰 省 日</p>							
11 月	給食が はじまります!	むぎごはん ジュリアンスープ ようふうたまごやき ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーぞえ オレンジ ギゆうにゆう	小 616 中・高 720		こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨレ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんじん パセリ ブロッコリー オレンジ	ごもくたきごみごはん みそしる まつかぜやき ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	バームクーヘン ほしたべよ	
12 火	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのてりやき ごもくきんぴら マカロニサラダ バナナ ギゆうにゆう	小 640 中・高 758	あぶらあげ みそ さけ こんにゃく あぶら さとう ごま ロースハム マカロニ マヨレ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ だいこん にんじん しょうが ごぼう にんじん ピーマン たけのこ マカロニ マヨレ バナナ	ごはん みそしる ぶたキムチとうふ ハンサンスー いよかん	ハッピーターン クリームコロソ		
13 水	ごはん みそしる とりそぼろいりあつやきたまご ひじきのいために ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくブロッコリーの ちゅうかいため だいこんときゅうりのサラダ グレープフルーツ ギゆうにゆう	小 612 中・高 729	こめ おおむぎ こおりとうふ みそ ぶたにく あぶら さとう かたくりこ ロースハム フレンチドレッシング ごま ギゆうにゆう	こめ おおむぎ はくさい にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん にんにく しょうが だいこん きゅうり かいわれな グレープフルーツ	ごはん けんちんじる さばのちようせんやき うのはなひじきコロック おかかあえ チェリーぞえ	ビスコ べじたべる		
14 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの いそあえ つぼつけ バナナ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ いよかん ギゆうにゆう	小 602 中・高 720	わかめ あぶらあげ みそ とりく ちくわ ロースハム ごま マヨレ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ / ごま ねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ いよかん	やきぶたチャーハン たまごスープ ポテトコロック ポイルキャベツ トマトぞえ	まがりせんべい たけのこのさと		
15 金	ごはん みそしる やきざかな ちくぜんに ふりかけ オレンジ ヤクルト	コッペパン(キャラメルクリーム) やさしいスープ タンドリーチキン スパゲティサラダ トマトぞえ バナナ ギゆうにゆう	小 643 中・高 789	コッペパン キャラメルクリーム じゃがいも とりく ヨーグルト スパゲッティ マヨレ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト バナナ	<p>毎月19日は、その数字のご合わせ から、「食育の日」とされています。 本校では毎月にテーマを設け、 《食育の日メニュー》として実施します。</p>			
18 月	まいつきにちしきくひ 毎月19日は『食育の日』 4月のテーマ: きょうくじかんたの 給食の時間を楽しもう	【食育の日メニュー】 ポークカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツポンチ ギゆうにゆう	小 679 中・高 816	ぶたにく かいそう いか あさり ギゆうにゆう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも キャベツ きゅうり だいこん きゅうり なす れんこん しょうが パイナップル みかん もも さくらんぼ	だいこんわかごごはん みそしる にくみそおでん ツナサラダ ぶどうゼリー	チョコパイ じゃりまめ		
19 火	ごはん みそしる わかたけしのだに ちゅうかふうおひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	あわごはん みそしる はっほうさい ちゅうかはるまき ブロッコリーぞえ マーコット ギゆうにゆう	小 664 中・高 771	わかめ あぶらあげ みそ とりく えび いか うずらたまご ぶたにく はるさめ こむぎか たくりこ あぶら ギゆうにゆう	こめ おおむぎ あわ ねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ブロッコリー マーコット	ごはん みそしる かふうたまごやき ナムルふうびたし ポイルキャベツ バナナ	こつぶっこ フルーツミ		
20 水	ごはん みそしる さばのみそに なめたけあえ ふりかけ ようなし ヤクルト	わかめごはん みそしる ぎせいどうふ さつまいもてんぷら ポイルキャベツ オレンジ ギゆうにゆう	小 654 中・高 777	わかめ みそしる とうふ えび たまご さつまいも こむぎこ あぶら ギゆうにゆう	こめ おおむぎ ごま だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ オレンジ	【新入舎生歓迎会】			
21 木	ごはん みそしる ほうれんそうのたまごまき やさしいため あじつけのり マーコット ヤクルト	むぎごはん あさりのスープ ポークソテー・メキシカン ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーぞえ バナナ ギゆうにゆう	小 640 中・高 773	あさり ぶたにく ロースハム チーズ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ バター さとう マヨレ バナナ	たまねぎ しそは たまねぎ コーン ピーマン トマト れんこん レタス きぬさや ブロッコリー バナナ	ごはん とんじる さけのみそマヨネーズやき あげキョーザ ポイルキャベツ オレンジ	ホームパイ うめのかまき	
22 金	ごはん みそしる ごもくやさしいにくだんご さんしょくあえ のりのつくだに パイナップル ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ミネストローネ ごぼうサラダ マーコット ギゆうにゆう	小 607 中・高 749	たまご ベーコン ひよこまめ マヨレ ギゆうにゆう	しよくパン マカロニ マヨレ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな マーコット	帰 省 日			



**保護者のみなさまへ**

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。



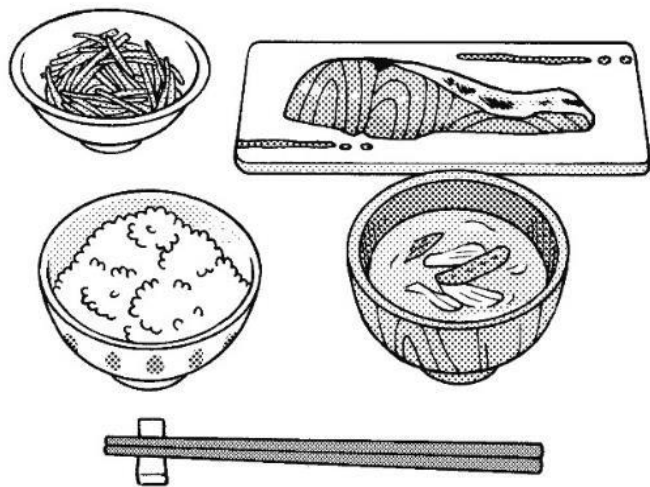
	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー (kcal)	赤のなかま （血や肉になるもの）	黄色のなかま （熱や力になるもの）	緑のなかま （からだの調子をととのえるもの）	夕食（よる）	おやつ
25月	当日帰舎	むぎごはん のりつくだに みちのくじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 615 中・高 730	のりつくだに とうふ みそ さけ みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨレ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ きゅうり みかん コーン グレープフルーツ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ ブロッコリーそえ オレンジ	ほたほたやき ホワイトロリータ
26火	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ ポイルささかまほこ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが ほたてのクリームサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 626 中・高 740	みそ まめちくわ ぎゅうにく ほたて はたて クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨレ	はくさい にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう だいこん バナナ	ごはん みそしる たらのオイスターソースいため ポテトサラダ パイナップル	【お花見会】 うくいずもち おちや
27水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん たまごいりやさいスープ タッカルビふういため アーモンドあえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 637 中・高 758	たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん にらたまじる にくどうふ ごぼうサラダ バナナ	チーズむしパン おととと
28木	ごはん みそしる さばのしおやき おにしめ ふりかけ りんご ヤクルト	チキンライス わかめスープ いろどりやさいのメンチカツ ブロッコリーそえ マーコット ぎゅうにゅう	小 631 中・高 780	とりにく わかめ とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ にんじん はねぎ たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ ブロッコリー マーコット	き せい び 帰 省 日	



## 4月 食育だより

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

### 朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究※によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

©少年写真新聞社2022

### ～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	めだまや 目玉焼き 	サラダ 	みそ汁 
パン 	なっとう 納豆 	やさい にも 野菜の煮物 	コーンスープ 
うどん 	や ぎかな 焼き魚 	ひじきの煮物 	ぎゅうにゅう 牛乳 

今年度の給食費

朝	254円
昼	335円
夕	400円
おやつ	112円
<b>合計</b>	<b>1101円</b>

※昨年度と同じです