

# 4がつこんだて



### 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

新学期がスタートしましたね。今年度も安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

### 学校給食の紹介

がっこう きゅうしょく しょうかい

食器の置き場所を紹介しします。給食だよりを参考にしてくださいね。

①食器の名前と盛りつける料理

副菜皿 主菜皿 牛乳 ご飯食器 汁食器

②カレーの日の献立

副菜皿 主菜皿 牛乳 カレー皿 汁食器

汁食器にカレーを盛りつけます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

ごはんは週5日。時々パンや麺もあります。

毎日、はしとトレイがつかます。献立によって、スプーンがつく日もあります。

主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛りつけます。量が多いサラダを盛りつけることもあります。

副菜皿には、和え物やサラダ、量の少ない煮物、果物を盛りつけます。量が少ない肉、魚料理を盛りつけることもあります。

8	こんにやくサラダ いわしおかかこ ごはん あつあげのみそしる	9	ツナとわかめのあえもの ひらつくね ごはん ごまみそしる	10	かいそうサラダ メンチカツ むぎごはん ●きのことたまごのスープ	11	れんこんオニオンソース きんぴら わかめごはん やさいのすましじる	12	こまつなとこうやどうふ コーンのおひたし ごはん たけこのみそしる
---	---	---	---------------------------------------	----	---	----	--	----	--

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 607 kcal	いもろい	小 618 kcal	くだもの	小 650 kcal	しゅじつるい	小 647 kcal	くだもの	小 644 kcal	さかなりようり
中 767 kcal		中 781 kcal		中 810 kcal		中 811 kcal		中 818 kcal	

15	ほうれんそうのあえもの ぶたにくとあつあげのみそいため ごはん おふのすましじる	16	ポテトサラダ シラのゆずソースかけ ごはん オニオンスープ	17	～入学お祝い献立・保小中連携献立～ はるいろサラダ むぎごはん ●トマトオムレツ チキンカレー	18	きりぼし だいこんのあげししやも(2び) ごままヨあえ ごはん だんごじる	19	～益田の食育の日～ キャベツのあまずあえ とりにくのなんぶやき ごはん とうふのすましじる
----	---	----	--	----	---	----	---	----	---

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 614 kcal	くだもの	小 649 kcal	だいすせいひん	小 711 kcal	しゅじつるい	小 655 kcal	かていでおぎなたいもの	小 610 kcal	くだもの
中 777 kcal		中 819 kcal		中 893 kcal		中 835 kcal	かていでおぎなたいもの	中 762 kcal	

22	りっちゃんのげんきサラダ おまめのコロッケ ロールパン ナポリタン	23	ゆかりあえ さばのしおやき ごはん さわにわん	24	～保小中連携献立～ なつとうあえ むぎごはん ●さんしよくそぼろどんのぐ じゃががまみそしる	25	ちくわとこまつなのごまあえ アジのなんばんづけ ごはん たまねぎのみそしる	26	オレンジ はるさめのちゅうかサラダ ごはん マーボーどうふ
----	--	----	----------------------------------	----	--	----	--	----	--

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 601 kcal	くだもの	小 637 kcal	しゅじつるい	小 649 kcal	くだもの	小 623 kcal	いもろい	小 641 kcal	さかなりようり
中 719 kcal		中 800 kcal		中 823 kcal		中 796 kcal		中 807 kcal	

## 今月の給食のテーマ：給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

みんなで気持ちの良い給食時間になるように、4月は「給食の約束」を意識して、気をつけて食べましょう。

### 給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

## よい姿勢で食べましょう

背筋はまっすぐ

食器をもって食べよう

足はそろえて床につけよう

## ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べると最後までおいしく食べることができます

## 益田の食育の日 4月19日(金)

- ごはん
- 鶏肉の南部焼き
- キャベツの甘酢和え
- 豆腐のすまし汁

## 保小中連携献立 4月17日・24日(水)

益田市では保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その一つに保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた給食の献立を考える、連携献立があります。

今月の連携献立は17日の「春色サラダ」と24日の「納豆和え」です。入学した1年生が、早く学校に慣れて、しっかり給食を食べられるようにというテーマにしています。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。  
http://www.city.masuda.lg.jp/  
市のホームページ「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。