

# 4がつこんだて

しょくひんの3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます</b></p> <p>新年度がスタートします。4月から始まる学校生活にドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。</p> <p>感染症対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して食べられ、そして楽しむようになる給食作りに努めたいと思います。1年間よろしくお祈りいたします。</p> <p><b>おいしい給食作ります!</b></p> <p>**** 4月のテーマ **** 給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう</p> <p>学校給食は、成長期の児童生徒のみなさんの心と体の成長のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための重要な教材としての役割も担っています。</p> <p>食事マナーとは? 食事マナーは堅苦しいものではなく、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。みんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。</p> <p>たとえば・・・</p>				
<p>8 きりぼし だいこん のサラダ</p> <p>アジの ムニエル</p> <p>ごはん やさいの コンソメスープ</p> <p>エネルギー 小 616 kcal 中 778 kcal</p> <p>かていておきないたいもの だいぜいせいひん</p>	<p>11 ほうれんそうの のりマヨサラダ</p> <p>とりにくの スタミナため</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 628 kcal 中 794 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもい</p>	<p>12 ハムと アーモンドの サラダ</p> <p>ハンバーグの おろしソースかけ</p> <p>むぎごはん はんぺんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 639 kcal 中 799 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろいろい</p>	<p>13 おからサラダ</p> <p>とりにくの さっぱり</p> <p>むぎごはん チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 680 kcal 中 855 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きのこい</p>	<p>14 あずこの おからあえ</p> <p>さわらの わかさやき</p> <p>ごはん あつあげの みそしる</p> <p>エネルギー 小 645 kcal 中 810 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろいろい</p>
<p>15 はるいろ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>タコライス のぐ</p> <p>☆ABCスープ</p> <p>エネルギー 小 695 kcal 中 872 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうい</p>	<p>18 はなやさいの レモンドレッシング サラダ</p> <p>くじらにくの からあげ</p> <p>ロールパン スパゲッティ ミートソース</p> <p>エネルギー 小 617 kcal 中 723 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりよう</p>	<p>19 きりぼし だいこんの ちゅうかいため</p> <p>いわしの おかか</p> <p>むぎごはん とりつくねじる</p> <p>エネルギー 小 669 kcal 中 846 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもい</p>	<p>20 フルーツ あん</p> <p>シューマイ (小中2こ)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 小 785 kcal 中 960 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうい</p>	<p>21 こんにやく サラダ</p> <p>こうや豆腐 オランダに</p> <p>わかめごはん たけのこの みそしる</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 821 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>
<p>22 ひじきの マリネ</p> <p>シラの パンこやき</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 小 593 kcal 中 744 kcal</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつい</p>	<p>25 れんこん きんぴら</p> <p>メバルの あまずあんかけ</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 852 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きのこい</p>	<p>26 アスパラいり ぶたにくの ごまマヨサラダ</p> <p>しょうがやき</p> <p>むぎごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー 小 654 kcal 中 829 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろいろい</p>	<p>27 なっとうあえ</p> <p>さけの さいきょうやき</p> <p>むぎごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー 小 570 kcal 中 710 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもい</p>	<p>28 かいそう サラダ</p> <p>かぼちゃ コロック</p> <p>ごはん ミンチトマト カレー</p> <p>エネルギー 小 768 kcal 中 993 kcal</p> <p>かていておきないたいもの だいぜいせいひん</p>

## 給食当番の身支度

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を安全で衛生的に準備して配膳する大切な役割があります。

身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った行動ができるようにしましょう。

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- 鼻もかくす!
- つめは短く切っておこう
- さっけんをつかって手を洗おう
- きれいなハンカチを持とう
- 清潔な白衣を着よう

## 入学・進級お祝い献立 15日

お祝いの気持ちを込めて作ります。

☆のマークはラッキーにんじん!

型抜きしたかわいいにんじんを見つけた人はいいことがあるかも♡

## 保小中連携献立

保育所の先生と相談して決めた料理を月に2回程度取り入れています。

15日(金) 春色サラダ

春をイメージしたいろいろのよいサラダです。

27日(水) 納豆あえ

人気メニューです。すりごまともみりを加えて仕上げます。

## 吉田小 外国語の学習で 28日

考えたカレーが登場!

昨年年度の吉田小学校6年生が外国語の学習でグループごとにカレーの具材を考え、産地などを英語で発表し、カレーコンテストを行いました。グランプリに輝いた「ミンチトマトカレー」が給食に登場します!お楽しみに♪

益田市立高津学校給食センターは、益田市のホームページよりアクセスしてください。

※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。