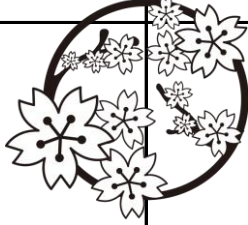


4 月 献 立 表

定時制の給食～ここがいいところ！

- *セルフサービス式で、受け取って食べるだけ(調理師さんが盛り付けた品を取っていく)
- *栄養のバランスがとれている食事ができる(レストランやコンビニでまかなうよりかなりお得)
- *和食、洋食、中華など様々な食事を味わえる(ご当地メニュー、行事食などバラエティがある)
- *同じ時間に食事をする事で、生活習慣が整う(4校時までの学習活動、部活のエネルギー源になる)
- *調理師さんが色々工夫して作ってくれる有り難さ(毎日、作ったものをいただける感謝)

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7(木)	8(金)
	新入生事前登校日			入学式
.				
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
始業式(給食1回)	身体測定等・対面式(給食1回)	尿検査①個人面談句間～27日		防犯教室・リーダー研修会
・ チキンカツ ・ 山菜の煮物 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 肉うどん ・ コールスローサラダ ・ オレンジゼリー	・ ロールキャベツ ・ じゃこ野菜のごま酢和え ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ かきあげ丼 ・ 切り干し大根の炒め煮 ・ 味噌汁	・ チキンカレー ・ アスパラとコーンのサラダ ・ スープ ・
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
		内科検診	認証式	
・ 揚げ豆腐の野菜あんかけ ・ ピーマンときのこのガーリック炒め ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 塩ラーメン ・ じゃがチーズ焼き ・ りんごゼリー	・ マーマレードチキン ・ さつまいもサラダ ・ 白飯 ・ かき玉汁 ★ ジャムの日	・ キムチチャーハン ・ 肉団子スープ ・ もやしのナムル ★ 漬物の日	・ ぶり大根 ・ 小松菜の和えもの ・ 白飯 ・ 味噌汁
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
歯科検診		尿検査②	新入生歓迎会(給食1回)	昭和の日
・ 八宝菜 ・ ぎょうざ ・ 白飯 ・ わかめスープ	・ ベーコンとトマトのアラビアータ ・ ブロッコリーサラダ ・ ヨーグルト	・ 鮭とじゃが芋のバター焼き ・ 小松菜と白菜の磯和え ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ ポークカレーライス ・ 大根とツナのサラダ ・ ぶどうゼリー	

★牛乳は毎日つきます

栄養豊富な牛乳～ミルクのミラクル～

牛乳には、カルシウムだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれていて、私たちの生命活動や健康維持に大切な役割をはたしています。

また、牛乳は栄養素密度(食品100kcal中の栄養素)が高く、少ないカロリーで効率よく必要とされる栄養素をとることができます。

さらに、免疫力を高めて病気になりにくい身体をつくる、病原菌の感染を防ぐ、血圧を改善するなど、牛乳に含まれる栄養素の様々なはたらきがあります。

牛乳を使ったアレンジレシピもいいですね。

牛乳は栄養満点!

牛乳1本分(200ml)エネルギー139kcal

- たんぱく質** 6.8g
 - 必須アミノ酸を多く含んでいます。
 - 血や肉になる
 - 元気ののもとになる
- 炭水化物** 9.9g
 - 乳糖という成分が多く含まれています。
 - エネルギー源になる
- 脂質** 7.8g
 - エネルギー源として元気をくれます。
 - ビタミンを吸収させやすくする
- カルシウム** 227mg
 - 吸収しやすい形でカルシウムが含まれています。
 - 骨や歯を強くする
 - 心臓の働きを正常に保つ
- ビタミンA** 80μg
 - 皮膚や粘膜を健康に保ちます。
 - 病気にかりにくくする
 - 目を疲れにくくする
- ビタミンB₆** 0.31mg
 - 体の働きを調節します。
 - 成長を助ける
 - 髪や肌、爪を美しく保つ

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね!

