

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）

3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）
		新入生事前登校日		
・ ・ ・				
10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）
入学式	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	1年胸部X線・心電図
	・春キャベツの Pasta ・れんこんとブロッコリーのサラダ ・ゼリーあえ	・ぶり大根 ・小松菜と生揚げの煮浸し ・白飯 ・みそ汁	・かきあげ丼 ・切り干し大根の炒め煮 ・みそ汁	・バーベキューチキン ・おから豆サラダ ・白飯 ・スープ
17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）
前期リーダー研修会	歯科健診	内科検診	認証式	防犯教室（1年）
・豚肉となすのピリ辛炒め ・ピーマンともやしのごま酢あえ ・白飯 ・みそ汁 ★なすび記念日	・山菜うどん ・ミニ天ぷら ・ぶどうゼリー	・白身魚のムニエル ・ブロッコリーとしめじのソテー ・枝豆ごはん ・スープ	・肉じゃが ・大根の甘酢漬け ・炊き込みごはん ・みそ汁	・鶏から揚げのネギソース ・ほうれん草ののりあえ ・白飯 ・みそ汁
24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）
			尿検査②	新入生歓迎会（給食1回）
・卵焼き ・お煮しめ ・菜めし ・みそ汁	・豆乳担々麺 ・たたききゅうり ・みかんゼリー	・ほっけのフライ ・アスパラとコーンのソテー ・白飯 ・けんちん汁	・チキンカレー ・水菜とだいこんのサラダ ・フルーツヨーグルト	・豚肉のみそ焼き ミントマト ・じゃがいもきんぴら ・白飯 ・みそ汁

★牛乳は毎日つきます

今こそ飲もう！牛乳推し活

牛乳は、カルシウム、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る「準完全栄養食品」（「完全栄養食品」は卵）。1日に飲む目安は、200ml。すなわち、牛乳パック1本分。

Q 牛乳を温めると栄養は変わる？

A 栄養はほとんど変化しません。ただし、温めた際、表面にできる薄い膜を取り除いてしまうと栄養が減ってしまいます。よくかき混ぜながら温めると膜ができにくいので、お試しください。

牛乳を使ったアレンジレシピもいろいろですね。

