

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こで、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)

	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	入学式	着任式・始業式(給食1回)	身体測定等・対面式(給食1回)	個人面談(5分短縮授業)尿検査① 1年胸部X線・心電図
		<ul style="list-style-type: none"> ・ますの包み焼き ・大根の和風サラダ ・お赤飯 ・すまし汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・春巻き ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き(添え野菜) ・さつまいものごまあえ ・白飯 ・みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
前期リーダー研修会		内科検診 認証式		防犯教室(1年)
<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の野菜炒め ・おから豆サラダ ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねもちうどん ・さつまあげと根菜の味噌煮 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のムニエル ・ピーマンときのこのガーリック炒め ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・帯広牛トンすき焼き丼 ・枝豆サラダ ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ出し豆腐 ・きんぴらごぼう ・白飯 ・みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	歯科検診		尿検査②	新入生歓迎会(給食1回)
<ul style="list-style-type: none"> ・マーメイドチキン ・じゃがいもといんげんのソテー ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・厚揚げとしめじの炒めもの ・オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ザンギ(添え野菜) ・ひじきと大豆の炒り煮 ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・白菜と水菜のサラダ ・6pチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・青椒肉絲 ・じゃこちやべつのごま酢あえ ・白飯 ・スープ
28(月)	29(火)	30(水)		
<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・れんこんとブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのねぎ味噌焼き ・じゃがいものそばろ煮 ・白飯 ・白玉団子汁 		

★牛乳は毎日つきます

牛乳の時間栄養学で効果アップ!

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)。
 ★骨の形成・健康維持が目的であれば、夕方や夜(ちょうど給食の時間)。
 ★筋肉量のアップや筋肉の回復が目的であれば、運動後すぐに飲むのが効果的(乳たんぱく質は筋肉の回復に必要なアミノ酸が含まれている)、といわれています。

- 牛乳に含まれる乳糖を消化できない体質の人は、①少しずつ分けて飲む
 ②温めてホットミルク、コーヒー、紅茶に混ぜる、ココア ③料理にプラス
 ④代わりにヨーグルト、チーズ という方法があります、



牛乳は栄養満点!

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

- 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
 - 元気のもとになる
- カルシウム...227mg
 - 吸収され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
- 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
- ビタミンA...80IU
 - 皮膚や粘膜を健康に保ちます。
 - 病気にかけにくくする
 - 目を疲れにくくする
- 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
- ビタミンB₂...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!