

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)

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
始業式(給食1回)	入学式	身体測定等・対面式(給食1回)	尿検査① 個人面談(5分短縮授業)～30分	1年胸部X線・心電図
・ あじの照り焼き ・ ごぼうサラダ ・ 白飯 ・ すまし汁		・ ぶりの竜田揚げ ・ 小松菜と大根のサラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 厚焼き玉子 ・ 卵の花の炒り煮 ・ 菜めし ・ みそ汁	・ チキンポテサラ焼き ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ スープ
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
前期リーダー研修会		内科検診	認証式	
・ 厚揚げのみぞれ煮 ・ ほうれんそうのごま和え ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 春キャベツのパスタ ・ ブロッコリーとしめじのソテー ・ 杏仁豆腐	・ 白身魚のムニエル ・ スナッペンと豆腐のソテー ・ 白飯 ・ スープ	・ チキンカレー ・ パプリカのミックスマリネ ・ スープ	・ 豚肉のかりん揚げ ・ きゅうりとかぶの生姜和え ・ 白飯 ・ みそ汁 ★良いきゅうりの日
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	歯科検診		尿検査②	新入生歓迎会(給食1回)
・ 焼売 ・ もやしとわかめの中中華和え ・ 白飯 ・ スープ	・ かしわうどん ・ かき揚げ ・ ヨーグルト	・ 白身魚のみそ焼き ・ 根菜のきんぴら ・ 白飯 ・ 白玉団子汁	・ 肉じゃが ・ 炊き込みいなり ・ みそ汁 ・ ぶどうゼリー	・ タンドリーチキン ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ スープ
29(月)	30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
	・ ソース焼きそば ・ カボチャと豆のサラダ ・ オレンジゼリー		開校記念日 	憲法記念日 

★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	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B…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!