

4月の献立表



弘前市立百沢小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| <p>進級おめでとう!</p> <p>いよいよ新しい学年のスタートですね。今年度もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるようにがんばりますので、よろしくお願いします。</p> | | <p>エプロン・三角巾・歯ブラシの準備をわすれずに!</p> | <p>7日</p> <p>さんさい ・山菜うどん ぎゅうにゅう ・牛乳 さくら あつや たまご ・桜えびの厚焼き玉子 ・ひじきサラダ いわ ・お祝いデザート</p> | <p>8日</p> <p>・ちらしずし ぎゅうにゅう ・牛乳 はなみ ☆花見バーグ ・ごぼうのごま和え とうふ じり ・豆腐のすまし汁</p> |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 ◆ |
| <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 とり ・鶏とうずらの照り煮 ・キャベツのごまサラダ はくさい ・白菜のみそ汁</p> | <p>・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 りんご ・りんごシュウマイ(2個) ・マーボー豆腐 はるさめ ・春雨スープ</p> | <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 しおや ・さわらの塩焼き な はな あ もの ・菜の花の和え物 ・ふのみそ汁</p> | <p>・コッペパン ぎゅうにゅう ・牛乳 とり ・鶏肉のトマト煮 ・キャベツサラダ ・クリームスープ</p> | <p>東北女子大学生考案</p> <p>はるやさい ・春野菜カレー ぎゅうにゅう ・牛乳 だいず す もつ ・大豆の酢の物 ・フルーツポンチ</p> |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 ◆ | 22日 |
| <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 てば にもの ・手羽の煮物 あ もの ・ちくわの和え物 しる ・じゃがいもののみそ汁</p> | <p>・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 に ・さばケチャップ煮 いた ・メンマ炒め ・ワンタンスープ</p> | <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 なつとう ・納豆 ・おひたし ・おでん</p> | <p>な はな ・菜の花のクリームスパゲティ ・ジョア ・ポテトとツナのレモン和え ・オニオンスープ</p> | <p>おやこどん ・親子丼 ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ほうれん草のごま和え とうふ じり ・豆腐のみそ汁</p> |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 とり ・鶏のハーブ炒め ・ごぼうサラダ やさい ・野菜スープ</p> | <p>・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 しおや ・ホキの塩焼き にもの ・じゃがいもとこんにやくの煮物 じり ・きりたんぼ汁</p> | <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 こうや どうふ たまご ・高野豆腐の卵とじ あ ・もやしののり和え せんぎ じり ・干切り汁</p> | <p>しよく ・食パン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・イチゴジャム ・オムレツ ・いんげんサラダ ・ポトフ</p> | <p>昭和の日</p> |

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
・8日の花見バーグは、4月生まれのリクエストメニューです。

学校給食の目標

| | | | |
|--|---|---|------------------------------------|
| <p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p> | <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p> | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p> | <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p> | <p>まごはやせいの ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p> | <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p> |

牛乳を飲もう!

骨や歯の成長に大切な栄養素『カルシウム』は特に不足しがちです。このカルシウムが多く含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



給食の約束を守ろう!!

- ☆手をきれいに洗おう
- ☆熱いもの、重いものは1人で持たない
- ☆ともだちとなかよく気持ちよく食べる
- ☆もりつけた給食は残さず食べる
- ☆食器をきちんと返す

