

4月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年4月19日
(毎月19日は食育の日!)

今年度も安心・安全でおいしい給食を通して、子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、努めてまいります。学校給食へのご理解、ご協力よろしくお願いたします。

食育だよりは、毎月19日(食育の日)頃に発行し、学校での給食や食育の様子、食や栄養に関する情報等を発信します。お子様と一緒にお読みください。

灘小学校の給食について

厳しい衛生管理のもと、毎日約400食の給食を作っています。



栄養バランスのよい「生きた教材」となる献立を考えています。

地元の食材や旬の食材もたくさん使います。

ご家庭でのご協力をお願いします!

毎月の献立表や食育だよりに目を通してください。

ぜひお子様とお読みください。給食がご家庭での話題の1つになると嬉しいです。



早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えましょう。

元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて朝ごはんをとることが大切です。



一緒に食事の準備をしましょう。

給食では、自分たちで準備や片付けをします。ご家庭でも、ぜひ食事の準備や片付けに参加させてください。



給食当番活動へのご協力をお願いします。

給食着は個人持ちです。洗濯やアイロンがけをし、清潔な給食着のご準備をお願いします。



献立表の見方を知ろう！

献立表には、毎日の給食の情報をたくさん記載しています。
毎日何気なく見ている献立表の見方を説明します。

「献立名」には、その日の給食の献立が書いてあります。主食、主菜、副菜、(デザート)、飲み物の順番で書いてあります。

「家庭でとってほしい食品」には、その日の給食で不足していて、ご家庭での食事で補充してほしい食品が書いてあります。

令和5年度 4月分学校給食献立表

《4月のきゅうしょくもくひょう：給食の決まりを身につけよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう			その他の食品	栄養価 エネルギー 食塩g	家庭で とって ほしい 食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのものになる)			
11	火	主食	ごはん			こめ		609	乳製品
		主菜	ハヤシシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう	トマトビュッレ、クチャップ		
		副菜	やさいサラダ	ツナみず	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、フロccoli	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	水	主食	パン			パン		673	種類
		主菜	キャベツとにくだんごのスープ	ミートボール、とうふ	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		しょうゆ、しお、こしょう		
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ、にんじん	じゃがいも、あぶら	しお、こしょう		
		デザート	はちみつレモンゼリー		レモンかじゅう	はちみつ、さとう			
13	木	主食	たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	こめ、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、しお	601	果物
		主菜	ホキフライ	ホキ		あぶら、ごまご、パンこ、でんぷん	しお		
		副菜	みそしる	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	にほし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	金	主食	しょくパン スライスチーズ	チーズ		パン		587	果物
		主菜	おおむぎいりミートソース	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	スーパーおおむぎ、パンこ、さとう	クチャップ、ワスターソース、しお		
		副菜	わかめスープ	わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、しお、こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	月	主食	むぎごはん			こめ、むぎ		627	小魚
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく、しろはなまめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、バター、ごまご、はちみつ			
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき、ツナみず	えだまめ、きゅうり	さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

「おもなざいりょう」には、料理に使われている食品の名前が書いてあります。また、それぞれ食品の栄養素によって「あかいろの食品」、「みどり色の食品」、「きいろの食品」に分けて書いてあります。

「栄養価」には、1食分の「エネルギー」と「食塩」の量が書いてあります。

1年生の給食スタート！

17日からいよいよ1年生も給食が始まりました。初日のメニューは、灘小でも人気の「カレーシチュー」でした。これから、給食をたくさん食べて体も心も大きく成長してくださいね。

