

# 4月の献立表

学校給食の目標


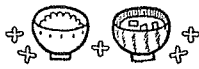
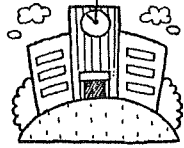


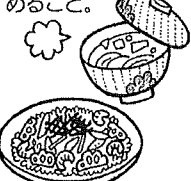
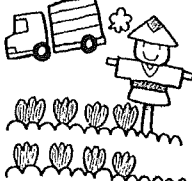
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<b>入学・進級おめでとうございます</b> 新年度になり、新入生を迎え、在校生は新たな学年に進級します。中学生時代は、体がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。給食をとおしてみなさんの成長や、健やかな学校生活を応援できればと思います。苦手なものや初めて食べるものがあるかもしれませんが、食体験を広げる機会にもなるので、ぜひ食べてみてくださいね。			6日 新任式・始業式	7日 入学式
10日 ポークカレー ベーコンと野菜のソテー お祝いいちごゼリー  新たな1年がスタートしました。給食を通じて健康づくり、思いやりや感謝の心、食文化などを学んでいきましょう。	11日 ごはん 棒餃子 ホイコーロー トックスープ  疲労回復のためにもよく食べてよく寝てくださいね。スープにはトックという韓国のお餅を入れました。	12日 わかめごはん 五目厚焼き卵焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁  豚汁は、豚肉やたくさんの野菜から、いろいろな味がでておいしく、栄養もあります。	13日 マーボー丼 わかめスープ  「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。	14日 みそラーメン ブロッコリーのツナマヨ炒め 白桃のジュレ  東中のラーメンは丼で食べます。自分で自分の丼に麺を入れて食べます。白桃のジュレは果肉がのったゼリーです。
17日 ごはん さばのみそ煮 筑前煮 白菜のみそ汁  食べ物には「甘み・うま味・塩味・酸味・苦味」の5つの味があります。みそにはこの5つの味が入っているそうです。	18日 中華丼 長ネギの中華スープ  野菜不足になっていませんか？野菜には食物繊維がたっぷりです。おなかの調子を整えてくれます。	19日 米粉パン ハーブチキン 豆とコーンのコールドスロー ほうれん草のシチュー  コールドスローは豆とコーンを炒めて作ります。チキンはパンにはさんでどうぞ。	20日 ごはん ユージンチー ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 ユージンチーはから揚げにしょうゆや酢で作ったタレをかけています。	21日 ハヤシライス 温野菜サラダ 県産プルベリーゼリー  ハヤシライスはドイツ料理のハッシュドビーフを日本風にアレンジした洋食です。
24日 振替休業日	25日 ごはん ハンバーグおろしソース 塩昆布炒め 玉ねぎのみそ汁  これさえ食べていけば健康になるといふ食べ物はありません。いろいろな食料をバランス良く食べましょう。	26日 ごはん さばの和風カレー煮 ピーマン炒め さつま汁  さばには、血液サラサラ効果の、DHA(ドコサヘキサエンサン)・EPA(エイコサペンタエンサン)が豊富です。	27日 豚肉の生姜煮丼 豆腐のみそ汁 アセロラゼリー  アセロラはビタミンCの豊富な果物です。さっぱりしたゼリーです。	28日 五目うどん ブロッコリーのにんにく炒め ミニ柏もち  柏もちは子供の成長を願って食された端午の節句の伝統的な和菓子です。

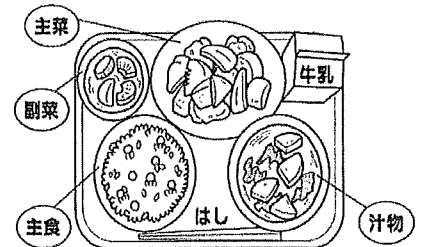
## <給食当番>

- エプロン・三角巾(バンダナ)をつけます。
- マスクは鼻と口元へ。
- 爪は短く切りましょう。
- 手洗いはせっけんを使っていいいに洗いましょう。もちろん清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

## 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我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こと。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

## <盛りつけ>



盛り残しがそのまま残食にならないように上手に盛りつけましょう。