

4月 給食カレンダー



2022年 4月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：671kcal たんぱく質：24.9g 脂 質：21.3g 塩 分：3.0g</p> <p>【中学校】 エネルギー：797kcal たんぱく質：28.7g 脂 質：23.0g 塩 分：3.5g</p>	<p>朝から脳を元気にするには</p> <p>わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。</p> <p>また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。</p>			<p>8 中：759キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる とりのこうみやき はるさめいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：とうふ・しめじ・ながねぎ 主菜：とりにく 副菜：はるさめ・たけのこ・にんじん・ピーマン・きくらげ・チャーシュー・たまご</p>
<p>11 小：687キロカロリー 中：807キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さばのみぞれに はくさいのうめがつおあえ くろごまプリン ぎゅうにゅう <p>ホネごとたべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・にんじん 主菜：さば・だいこん 副菜：はくさい・ごまつなかつおぶし・うめぼし</p>	<p>12 小：665キロカロリー 中：870キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン コーンポタージュ ささみのレモンふうみ だいこんとあおなのサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：コッペパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：だいこん・ごまつな・はるさめ</p>	<p>13 小：647キロカロリー 中：771キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる だんしゃくいもコロツケ ふきのごもくに ぎゅうにゅう <p>ほっかいどうフーズでつくっています</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 主菜：じゃがいも・パンこ 副菜：ふき・こんにゃく・にんじん・ぶたにく・さつまあげ</p>	<p>14 小：659キロカロリー 中：709キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> かしわうどん さつまいもてんぷら たくあんのかきゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：うどん・たまねぎ・にんじん 副菜：さつまいも・ごぼう・とりにく 副菜：きゅうり・にんじん・たくあん</p>	<p>15 小：646キロカロリー 中：772キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちらしずし すましじる ハンバーグ なのはなのおひたし ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・たまご・にんじん・たけのこ 汁物：だいこん・かんぴょう・しいたけ 主菜：とりにく・えのきたけ・きわがめ 副菜：はたて・ふ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きゃべつ・なのはな・コーン・かつおぶし</p>
<p>18 小：748キロカロリー 中：921キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ふくしんづけ コーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・とりにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・コーン</p>	<p>19 小：784キロカロリー 中：979キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あずきパン ホワイトシチュー ウインナーソーテー グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：あずきパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・スキムミルク 主菜：ポークウインナー 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー・ごま</p>	<p>20 小：702キロカロリー 中：837キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる チーズはんぺんフライ とりごぼうに ぎゅうにゅう <p>大きめにきつたごぼうもしっかりかんでたべよう</p> <p>主食：ごはん 汁物：もやし・あぶらあげ 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 主菜・副菜：とりにく・ごぼう・にんじん・こんにゃく</p>	<p>21 小：593キロカロリー 中：664キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティナポリタン きゃべつスープ ココアワッフル ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・マッシュルーム 汁物：きゃべつ・にんじん・にら</p>	<p>22 小：700キロカロリー 中：839キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコンピラフ はくさいスープ オムレツ パインいり コールスローサラダ ぎゅうにゅう <p>ほうれんそういり</p> <p>主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン 汁物：はくさい・ごまつな・かまぼこ 主菜：たまご・ほうれんそう 副菜：きゃべつ・パイン</p>
<p>25 小：671キロカロリー 中：822キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しろみざかなフライ にくじゃが ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こんにゃく 主菜：ほき・パンこ 副菜：じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>26 小：627キロカロリー 中：755キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃだんごじる ぶたにくのしょうがやき きゃべつとわかめのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち・だいこん・にんじん・ごぼう・ごまつな・しめじ・さつまあげ 主菜：ぶたにく 副菜：きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>27 小：602キロカロリー 中：736キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかどんぶり そくせきづけ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか・はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ 副菜：きゃべつ・きゅうり・たくあん</p>	<p>28 小：718キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン はるまき ヨーグルト ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・コーン・つと・ぶたにく・ながねぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん・ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>

給食当番の衛生手ざん

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切って
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。