

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
9 金	カレーチキンサンド <豆の日> (背割りパン・チキン・野菜)	鶏肉		パセリ	キャベツ	パン		651
	ビーンズスープ	ベーコン・大豆 いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・もやし	片栗粉	油	25.6
	牛乳・ミニゼリー		牛乳			ゼリー		26.4
	進級おめでとうございます。今日から2～6年生の給食が始まります。新しいクラスでの給食準備がスムーズにすすむように、みんなで協力してがんばりましょう。今年も給食をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。							
12 月	ごはん・手作りしらすふりかけ		しらす・わかめ 青のり			ごはん		572
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ミンチ・厚揚げ		にんじん・きぬさ や	たまねぎ・こんにやく・し めじ	じゃがいも		20.1
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	15.5
	牛乳 <まごわやさしい和食>		牛乳					
今日は「まごわやさしい和食」の日の給食です。今日の給食の材料は、「ま」・・・厚揚げ 「ご」・・・ごま 「わ」・・・わかめ 「や」・・・野菜 「さ」・・・しらす 「し」・・・しめじ 「い」・・・じゃがいも です。このような、食材を使った和食は栄養バランスもよく、体にも良いので残さず食べてほしいと思います。								
13 火	洋風お花見ずし	鶏ミンチ		パプリカ	きゅうり	ちらしずし		645
	鶏の唐揚げ	鶏肉				片栗粉	油	28.9
	若竹汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ・煮干し	にんじん・ねぎ	たけのこ・たまねぎ			25.1
	牛乳		牛乳					
給食サンプルを見るのは大変ですが、給食当番の人は給食サンプルをよく見てください。そして、どの食器を使うのかなど確かめて、間違えないように配膳をしましょう。								
14 水	パン・いちごジャム					パン いちごジャム		624
	スパゲティミートソース	牛ミンチ		にんじん・トマト 缶	たまねぎ・マッシュルーム	スパゲティ		23.5
	満点サラダ	大豆・ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり・ごぼう・コーン			16.3
	牛乳		牛乳					
今日から1年生の給食が始まります。鶏のから揚げやいちごなど、色も鮮やかで子どもたちが好きな献立になっています。これから6年間、給食を通して、たくさんのことを学んで成長してほしいと願っています。小学校の最初の給食、覚えておいてくださいね。								

《4月給食回数》 15回
1年12回・14日(水)から開始

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

学校給食は、成長期にある子どもたちが、栄養のバランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒に食べながら、心と体の健康の増進を図るものです。子どもたちの、食についての正しい理解と望ましい食習慣を養うために、学校と家庭が連携していきたいと思ひます。本年度も、楽しく安全でおいしい給食をめざし、スタッフ一同がんばっていききたいと思ひます。学校給食へのご理解とご協力をお願いします。

～給食内容の紹介～

<量>
小学生に必要な基準量に従って実施しています。主食は、低中高により、ごはんの量やパンの大きさが少し違います。

<内容>
月・火・木…ごはん
水・金…パン です。
水曜日は子どもたちの大好きな麺類も登場します。いろいろな味が楽しめるように、味付けや調理法も工夫しています。

<栄養>
1日の小学生の栄養量の約3分の1が基準ですが、不足しやすい栄養素のカルシウムは約半分がとれるようになっています。



<スタッフ>
毎日約1000食分の給食を7人の給食調理員で作っています。子どもたちの健やかな成長を願ひがばります。

～献立表の見方～

- ◎毎月の献立表に
 - ・まごわやさしい和食の日
 - ・豆の日
 - ・いもの日
 - ・外国の料理の日
 - ・日本の郷土料理の日
 - ・ハッピー給食
 などがあります。探してみてください。

- ◎料理ごとに3つの働きや、6つの食品群に分類して表示しています。食品にはそれぞれ栄養的な働きがあり、それらを組み合わせることで、健康な体づくりには欠かせません。

お知らせ

- ①ランチョンマット
机の上に敷き、食器をのせます。汚れたら洗って、衛生的に給食を食べられるように管理をお願いします。
- ②給食当番の3点セット
・エプロン
・帽子
・マスク
給食当番の時は、この3点セットがそろっていないと、当番活動を行うことができません。特にマスクは忘れずに！！
- ③給食費について
1食 255円
病気やけがなどで長期間欠席をされるなどの場合は、担任を通してお知らせください。学年末に精算します。



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
15 木	ごはん・つぼ漬け				つぼ漬け	ごはん		582
	ハヤシライス	牛肉		ブロッコリー トマト缶	たまねぎ・トマト缶 マッシュルーム			20.7
	春キャベツのサラダ	ささみ			キャベツ・きゅうり・コーン			18.9
	いちご・牛乳		牛乳		いちご			
春キャベツは、冬のキャベツに比べ、やわらかくみずみずしいという特徴があります。生食に向いています。キャベツには、ビタミンUが多く、胃の粘膜を守ってくれる働きがあります。								
16 金	パン・マーシャルビーンズ					パン	マーシャルビーンズ	653
	フィッシュ&ポテト	ほき				じゃがいも	油	23.2
	ミートボールスープ	ミートボール		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・コーン			27.9
	牛乳		牛乳					
毎日、朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはは、眠っていた脳や胃や腸などの内臓を目覚めさせ、寝ていたとき下がっていた体温を上げる働きがあります。午前中、勉強や運動をするためには朝ごはんがとても大事な食事です。まず食べることが大切ですが、内容も主食だけでなく、おかずも食べて、給食の量を参考に食べて食べることを目標にしましょう。								
19 月	ごはん・福神漬け				福神づけ	ごはん		619
	チキンカレー	鶏肉		にんじん・枝豆	たまねぎ・にんにく しょうが	小麦粉・じゃがいも	バター	21.2
	ツナサラダ	ツナ	海草	ブロッコリー	キャベツ・コーン			18.8
	牛乳		牛乳					
今日はカレーです。毎月1回はカレーがメニューに登場しますが、使う材料によってバリエーションがたくさんあります。今日はチキンカレーです。平川小給食室ではカレーのルウをたくさんの香辛料を使って、手作りしています。								
20 火	ごはん・昆布佃煮 <いもの日>		昆布			ごはん		614
	帯広肉じゃが	豚肉・		にんじん・枝豆	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉	油	22.6
	豆乳みそ汁	豆乳・豆腐・油揚げ みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			18.3
	牛乳		牛乳					
「いもの日」の給食です。今日はじゃがいもを使った肉じゃがです。いも類は、力のもととなる黄色の食べ物の中です。ビタミンCや食物繊維も多いので、緑の食べ物の中間の野菜と同じ働きもあります。								
21 水	きなこ揚げパン	きなこ				パン	油	582
	肉うどん	牛肉・油揚げ・赤板		にんじん	たまねぎ・干しいたけ	うどん		21.4
	甘酢あえ		しらす	にんじん	キャベツ・きゅうり			20.8
	牛乳		牛乳					
給食で大人気のきなこ揚げパンです。給食室で1000個のパンを油で揚げて、きなこをまぶして作ります。一人ずつビニール袋に入れて配り、床にこぼさないように工夫して食べます。								
22 木	わかめごはん					わかめごはん		665
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		枝豆	だいこん			22.1
	さつまい汁	鶏肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・こんにゃく	さつまいも		25.9
	牛乳		牛乳					
和風ハンバーグは、だいこんをすりおろしてソースに使っています。しょうゆ味でごはんによく合います。								
23 金	アップルパン					アップルパン		586
	あけぼのシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター	21.5
	カラフルサラダ	ささみ		パプリカ ブロッコリー	キャベツ			19.6
	牛乳		牛乳					
給食が始まって2週間がたちました。準備や後片付けはスムーズにできるようになってきましたか？食べる時間を確保するためにも、準備を早く取りかかりましょう。								
26 月	なかよし丼	鶏ミンチ・牛ミンチ	チーズ	枝豆・にんじん		ごはん		615
	のっぺい汁	豚肉		にんじん・ねぎ	こんにゃく・だいこん ごぼう・干しいたけ	さといも		23.8
	手作りみかんゼリー				みかん缶・みかんジュース			18.8
	牛乳		牛乳					
なかよし丼は、たくさんの材料が仲良く入っておいしい丼になります。デザートには手作りのゼリーがついています。								
27 火	たけのこごはん					たけのこごはん		551
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油・ごま	20.9
	かきたま汁	卵・豆腐・赤板		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのき			14.4
	牛乳		牛乳					
春はたけのこの季節です。今日はたけのこごはんです。たけのこは地面に少し頭を出したとき掘りますが、おいておくとぐんぐん伸びて竹に成長します。								
28 水	豆乳パン					豆乳パン		603
	もやしラーメン	豚肉・赤板		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし・コーン	ラーメン		22.8
	中華サラダ	ツナ		にんじん	だいこん・きゅうり		ごま	16.3
	牛乳・オレンジ		牛乳		オレンジ			
平川小の給食では毎週水曜日が麺類の日です。今日はラーメンですが、いろいろな麺料理が出ます。								
30 金	ごはん・手作りふいかけ		わかめ・青のり		ゆかり	ごはん	ごま	649
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆・にんじん	ごぼう	片栗粉	油・ごま	23.5
	春野菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		アスパラガス	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		20.7
	牛乳		牛乳					
給食で大人気のチキンチキンごぼうです。テレビの全国版で取り上げられたり、ご当地のポテトチップスとして話題をよびました。白ごはんもすすむおかずなので、ごはんも残さず食べることができます。								