School Lunch 2024.4 ①

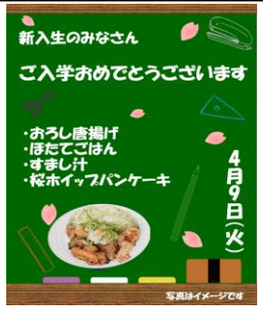
		4月6日 （土）
メイン	ご入学・ご進級 おめでとうございます！ 新しい生活の始まりです！ 食堂では、皆さんにとってお昼ご飯の時間が学校生活の楽しみの 一つになるようなメニューを考え、心を込めて作っています！ 安全で美味しい食事の提供に努めますので、 今年度もどうぞよろしくお願いします！ Green House	入学式
主食		
汁 / その他		

	4月8日 （月）	4月9日 （火）	4月10日 （水）	4月11日 （木）	4月12日 （金）
メイン	新入生 お祝いメニュー 始業式	鶏のから揚げおろしソース パンケーキ桜ホイップ 406kcal 食塩相当量1.0g 野菜72g 小麦・乳・小麦	豚肉とゴボウの玉子とじ ザーサイと大根のピリ辛和え 259kcal 食塩相当量4.1 g 野菜148g 卵・小麦	ミートボールデミシチュー カルボ風ペンネ 482kcal 食塩相当量4.2 g 野菜149g 卵・乳・小麦	タラの五目あんかけ 茄子の煮びたし 320kcal 食塩相当量3.2 g 野菜160g 小麦
主食		ホタテの炊き込みごはん 431kcal 食塩相当量 1g 野菜 15g 乳・小麦	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g 食育メニュー
汁 / その他		清汁（とろろ・万能ねぎ） 4kcal 食塩相当量0.4 g 野菜2 g 小麦	味噌汁（玉葱・人参） 16kcal 食塩相当量 0.5g 野菜13g	コンソメ（ほうれん草、クルトン） 16kcal 食塩相当量1.5g 野菜8 g 乳・小麦	味噌汁（油揚げ、わかめ） 24kcal 食塩相当量0.6 g 野菜3g

	4月15日 （月）	4月16日 （火）	4月17日 （水）	4月18日 （木）	4月19日 （金）
メイン	ミックスフライ インゲンとベーコンのソテー 389kcal 食塩相当量3.1 g 野菜114g 卵・乳・小麦	健康診断	揚げワンタン塩ラーメン アスパラのおかか炒め 454kcal 食塩相当量9.0 g 野菜44g 卵・乳・小麦	豚プルコギ マカロニサラダ 246kcal 食塩相当量1.9 g 野菜157g 卵・乳・小麦	カツカレー アップルゼリー 834kcal 食塩相当量3.4 g 野菜77g 卵・乳・小麦
主食	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g		食育メニュー 麺の日	キンパ風混ぜご飯 440kcal 食塩相当量 0.7g 野菜 12g 小麦、カニ	カレーの日
汁/その他	味噌汁（小松菜、人参） 14kcal 食塩相当量0.5 g 野菜15 g		コーヒー牛乳 94kcal 食塩相当量0.2 g 野菜0 g 乳	わかめスープ 20kcal 食塩相当量0.7 g 野菜7 g 小麦	コンソメ（パプリカ） 9kcal 食塩相当量1.1 g 野菜15 g 乳・小麦

School Lunch 2024.4 ②

	4月22日 （月）	4月23日 （火）	4月24日 （水）	4月25日 （木）	4月26日 （金）
メイン	ハンバーグチーズソース フルーチェ（いちご） 412kcal 食塩相当量2.6 g 野菜40g 乳・小麦	中華丼 揚げ餃子 654kcal 食塩相当量2.5 g 野菜98g 卵・小麦・エビ	ヤンニョムチキン キャラメルソースワッフル 572kcal 食塩相当量2.3 g 野菜46g 卵・乳・小麦	ボロネーゼ バターポテト 689kcal 食塩相当量 2.8g 野菜101g 乳・小麦	鶏のマヨポン照り焼き スパゲッティサラダ 419kcal 食塩相当量 2.4g 野菜43g 卵・乳・小麦
主食	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g		ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g	麺の日	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g
汁 / その他	コンソメスープ（オクラ） 8kcal 食塩相当量1.1 g 野菜9 g 乳・小麦	中華スープ（青梗菜、玉葱） 14kcal 食塩相当量 0.7g 野菜 15g 小麦	春雨スープ 18kcal 食塩相当量 1.0g 野菜16g 小麦	コンソメ（玉葱、人参） 8kcal 食塩相当量0.8 g 野菜13 g 乳・小麦	味噌汁（わかめ、玉麩） 17kcal 食塩相当量 0.6g 野菜3g 小麦

	4月29日 （月）	4月30日 （火）	＜イベント情報＞
メイン	昭和の日	サバの南蛮漬け ブロッコリーのツナマヨ和え 600kcal 食塩相当量 1.6g 野菜90g 卵・乳・小麦	
主食		ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜0g	今月は新入生お祝いメニュー、韓国フェア、食育メニューと 盛りだくさんのイベントを実施します！お楽しみに！
汁 / その他		味噌汁（ほうれん草、もやし） 15kcal 食塩相当量0.5 g 野菜15 g	

メニュー名
Kcal 食塩相当量 野菜量
小麦・卵・乳

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。

Green House

野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。
好きではないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち、特に発症数や重篤度の高い7品目（小麦・卵・乳・エビ・カニ・落花生・そば）について赤字で表示しています。
※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂けますようよろしくお願い致します。

4月 食育だより

2024 年４月発行
Green House

ご入学・ご進級おめでとうございます♪

いよいよ新学期が始まりましたね。期待と不安が入り混じった気持ちだと思います。環境が変わったりすると不安になることもあると思いますが、新たな気持ちで目標に向かって頑張りましょう！私たちも安全で美味しい、そして栄養のある給食作りを目指して今年度も頑張ります！よろしくお願いします。

私たちからのお願いです…！

給食の決まりやマナーを守ろう

給食の時間は、ただ食事をするだけの時間ではなく、
食事のマナーなどを身に付ける時間でもあります。
一人ひとりが決まりと食事のマナーを守って全員で楽しい給食の時間にしましょう！

① 手洗い、アルコールをしましょう

食事の前には石けんを使って手を洗い、
アルコールで消毒をしましょう。
※水洗いだけでは、バイ菌を
落とすことが出来ません。

②きちんと一列に並びましょう

並んで待っている時は、おしゃべりに
夢中になると列が乱れてしまうので、
きちんと一列に並んで順番を待ちましょう。

③一人ひとつずつ

給食は、おかず一品につき
１ケずつです。

１人１皿！

④「あいさつ」を忘れずに

「いただきます・ごちそうさま」の
あいさつは心をこめて言いましょう。

いただきます！

⑤残さず食べましょう

みなさんのために毎日頑張って作って
います。残さず食べてくれると、
とってもうれしいです！
毎日完食を目指しましょう！

⑥きちんと後片付けをしよう

イスはきちんと机の中に入れて、
残飯は残飯入れに入れましょう。
食器やお箸、トレーなどは投げたりせず、
ていねいに返却してください。

朝ごはんで１日を元気にスタートしよう！

朝ごはんは何で大切なの？？

① 生活リズムができる
② 体や脳が目覚める
③ 血流が良くなり、体温が上昇し元気に活動できる
④ 集中して勉強に取り組むことができる
⑤ 排便がスムーズになる

良いこと
たくさん！

★朝ごはんを食べるために大切なポイント★

① 夜更かしをしない
→夜更かしをすると朝起きることが出来ず、
ご飯を食べる時間がとれなくなってしまいます。

②毎日決まった時間に食卓につく
→体内時計が整うと食事の習慣も身に付けることができます。

③少量でも食べる習慣をつける
→朝食を食べる習慣がない人は、
まずは汁物だけなど少量から食べてみましょう。

④夜食をひかえる
→胃がもたれた状態で朝を迎えてしまうと食欲が出ないので、
夜食はひかえましょう。

12 日、17 日に食育メニューを行います！

今回は春野菜をテーマにし、たけのことアスパラガスをご提供します！
この２つの野菜に共通して含まれるものとして食物繊維があります。
食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

① 不溶性食物繊維…腸の動きを刺激するため、便秘予防の効果があります。
② 水溶性食物繊維…血液中のコレステロールや血糖の上昇を抑える作用があります。
乳酸菌等の体に良い効果をもたらす菌を増やす効果もあるため、腸内環境を
良い状態に保つ事にもつながります！

※食物繊維は摂りすぎると下痢や吸収障害の恐れがあるため注意が必要です！！