

2022年度 4月予定献立表



今月のめあて

給食のきまいを覚えよう

若桜町立学校給食センター

学校給食は、ただお腹を満たすだけの食事ではありません。栄養補給という目的はもちろんですが、先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、望ましい食習慣やマナー、食文化、また、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことを目標にしています。本年度も1日1日を大切に、体も心も成長する子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食づくりを目指します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



若桜町立学校給食センター 職員一同

マナーよく食べよう!!

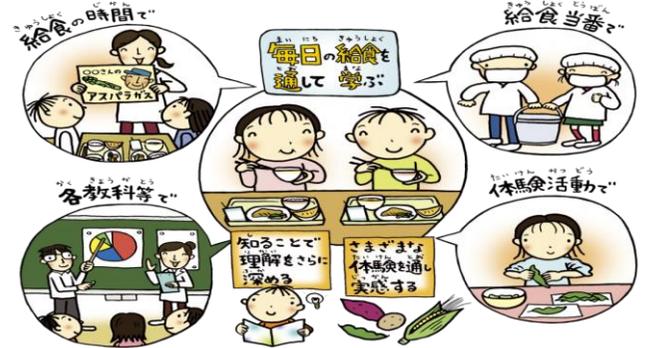
楽しい食事は、おいしいことも大切ですが、場にふさわしい雰囲気をつくることも大切です。気持ちよく食べるための6つの約束

- ① 食事の前に必ず手を洗いましょう。
- ② 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。
- ③ 食事中に、しゃべったり、歩いたりしないようにしましょう。
- ④ 正しい姿勢で、はしや食器を正しく持って食べましょう。
- ⑤ 嫌いなものも、まずは一口食べてみましょう。
- ⑥ よく噛んで、ご飯やおかずをかわりばんこに食べましょう。



★食事のマナーは、毎日の食事の中で身につきます。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



4月の献立メッセージ



日曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんばく質 g	カルシウム mg	塩分 g	備 考
						たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
12 火	赤飯	牛乳	岩鶏肉の照り焼き	さくらんぼのすまし汁	お祝いデザート	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	716	30.4	300	2.2	今日は、入学・進級お祝い献立です。赤飯に、さくらんぼの形の麩の入ったすまし汁、お祝いデザートなどを組み合わせました。給食には、季節の食材を使用した料理や行事食など、いろいろな料理が出ます。楽しみにしてください。
13 水	菜飯	牛乳	とうふちくわの磯辺揚げ	きのこのすまし汁								613	24.6	359	2.9	豆腐竹輪は鳥取県の特産品の一つです。昔、高価な魚のかわりに豆腐を使って作られたといわれています。今日は、衣に「あおりの」を入れて磯辺揚げにしました。
14 木	花形アップルパン	牛乳	ハンバーグ トマトソース	コンソメスープ ひじボテサラダ								608	23.4	355	2.4	わかさやがっく学校給食センターのパンは、鳥取市内にある「亀井堂さん」が焼いてくださっています。アップルパンやチーズパンなど、いろいろな味や形のパンを、その日の献立にあわせて焼いてくださいます。今日は花形のアップルパンです。
15 金	ご飯	牛乳	あじフライ	豆腐のみそ汁								706	30.6	378	2.1	あじや、いわし、さばのような青い魚には、脳の働きをよくする成分が多く含まれています。魚は骨があるから苦手という人もいますが、今日の「あじフライ」は、切り身を使用しているため骨が少なく食べやすいです。少しずつ慣れて、骨のある魚も喜んで食べてくれるとうれしいです。
												796	33.9	410	2.5	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



太字は若桜町の産物です。

2022年度 おんど がつ がつ よていこんだてひよう
4月予定献立表

今月の
給食標語

あつあつの わかさのきゅうしょく おいしいは

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)				おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ		
							たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質	kcal	g						mg	g
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・雑豆	野菜・くだもの・きのこ	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター									
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群																
18	月	おひなみこ飯	牛乳	ブルコギ	はるさめスープ フルーツ ミックスゼリー	デザート その他	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
19	火	混ぜいなり寿司	牛乳	鱈の 竜田揚げ	ゆばのすまし汁 のり酢和え	デザート お花見 だんご	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
20	水	ごはん	牛乳	鮭の ハーブパン粉 焼き	小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート その他	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
21	木	ごはん	牛乳	キャベツ入り ミンチカツ	なめこ汁 きんぴらごぼう	デザート その他	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
22	金	ごはん	牛乳	つくしんぼ ウィナー	春野菜カレー コールスロー	デザート いちご ゼリー	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
26	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	わかめのすまし汁 ささみとひじきの ごま酢和え	デザート その他	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
27	水	ごはん	牛乳	はまちの カレー揚げ	中華スープ ビーフンソテー	デザート その他	たんばく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の 献立メッセージ					
28	木	全校遠足(お弁当)																			

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



ふじ わかさよう きんづつ
太字は若桜町の産物です。