



4月 予定献立表



ご入学、ご進級おめでとうございます！！

新入生を迎え、新年度がスタートしました。
環境が変わり、疲れが出やすい時期です。
1日3食バランス良く食べ、
体調を整えて登校しましょう。





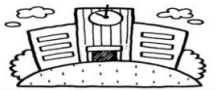



4月の栄養価

エネルギー 802kcal (820kcal)
たんぱく質 32.3g (30g)
脂質 23.2g (25g)
塩分 3.0g (2.9g)
()は基準値

9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・わかめとツナの和え物 ・みそ汁 (大根・人参) <p>エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 28.7 塩分(g) 3.4</p>	<p>入学式</p> 	<p>～入学お祝いの献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・ますの黄金焼き ・菜の花のサラダ ・すまし汁 (花麩) ・お祝いデザート <p>エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.4 塩分(g) 3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白花豆コロッケ ・五目きんぴら ・えび団子スープ <p>エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.1 塩分(g) 2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー (麦ごはん) ・フレンチサラダ ・デコポン <p>エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 25.1 塩分(g) 2.4</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆豆腐 ・春雨サラダ <p>エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 22.9 塩分(g) 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ガパオライス ・あさりと野菜のスープ ・いちご <p>エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.7 塩分(g) 2.3</p>	<p>～みやぎ水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖の西京焼き ・ほうれん草のクルミ和え ・筑前煮 ・みそ汁 (かぶ) <p>エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 21.8 塩分(g) 3.0</p>	<p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の梅天ぷら ・大豆の磯煮 ・はっと汁 <p>エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 19.9 塩分(g) 2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・しゅうまい ・ヨーグルト <p>エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 21.2 塩分(g) 4.2</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・豚玉丼 ・ほうれん草のピーナッツ和え ・みそ汁 (高野豆腐) <p>エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 28.5 塩分(g) 2.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの甘酢あんかけ ・キャベツとじゃこのおかか和え ・すまし汁 (しめじ) ・清美オレンジ <p>エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 18.2 塩分(g) 3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスキュイパン ・クリームシチュー ・アセロラゼリー <p>エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 34.0 塩分(g) 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・八宝菜 ・じゃがいものスープ ・キウイフルーツ <p>エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 17.9 塩分(g) 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・山菜ごはん ・鶏肉の照り焼き ・わかめときゅうりの酢の物 ・県産大豆の呉汁 <p>エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 22.6 塩分(g) 3.4</p>

★牛乳は毎日つきます。 ★材料の都合で献立を変更する場合があります。 ★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 