

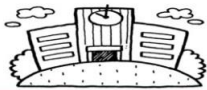





# 4月 予定献立表

 <p><b>ご入学、ご進級おめでとうございます！！</b></p> <p>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。</p> 				<p><b>4月の栄養価</b></p> <p>エネルギー 817kcal (820kcal) たんぱく質 32.1g (30g) 脂質 22.8g (25g) 塩分 3.0g (2.9g) ( )は基準値</p>
<p>10日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが</li> <li>ツナとキャベツのマヨネーズ和え</li> <li>みそ汁(大根)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.2 塩分(g) 2.9</p>	<p>11日 (火)</p> <p><b>入学式</b></p> 	<p>12日 (水)</p> <p>～入学お祝いの献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目ちらし寿司</li> <li>もやしのごま和え</li> <li>えび団子スープ</li> <li>お祝いクレープ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 26.2 塩分(g) 3.2</p>	<p>13日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>みそ汁(かぶ・豆腐)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 22.7 塩分(g) 2.9</p>	<p>14日 (金)</p> <p>～オレンジデー～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 25.4 塩分(g) 2.5</p>
<p>17日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華飯</li> <li>マロニーサラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 17.6 塩分(g) 3.5</p>	<p>18日 (火)</p> <p>～よい歯の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白花豆コロッケ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>みそ汁(豆腐)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 19.2 塩分(g) 2.8</p>	<p>19日 (水)</p> <p>～食育の日 宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖の西京焼き</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> <li>はっと汁</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 18.7 塩分(g) 2.3</p>	<p>20日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハヤシライス</li> <li>海藻サラダ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 24.0 塩分(g) 3.5</p>	<p>21日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>ミニ肉まん</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 17.7 塩分(g) 3.1</p>
<p>24日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>わかめときゅうりの酢の物</li> <li>みそ味けんちん汁</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 25.4 塩分(g) 3.3</p>	<p>25日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>筍ごはん</li> <li>ささみカツ</li> <li>キャベツとじゃこのおかか和え</li> <li>みそ汁(じゃがいも)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 14.8 塩分(g) 3.0</p>	<p>26日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳食パン</li> <li>クリームシチュー</li> <li>豆のサラダ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 897 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 35.6 塩分(g) 2.9</p>	<p>27日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>春野菜と鮭のホイル焼き</li> <li>筑前煮</li> <li>みそ汁(油麩)</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 20.7 塩分(g) 2.8</p>	<p>28日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>春雨サラダ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 23.5 塩分(g) 2.9</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> 