



4月分給食献立予定表



八女市学校給食会

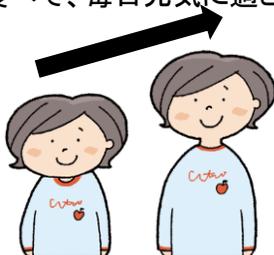
日	曜	献立名			材料名と体内での主な働き								栄養価			
					主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる			
		主食	牛乳	おかず		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類					
8	月	始業式														
9	火	入学式														
10	水	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 豆腐 ハム みそ 赤みそ	牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ 筍 椎茸 にんにく 生姜	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	769	33.0	22.2			
11	木	カレーライス	○	フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参	玉葱 りんご みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 じゃが芋 ゼリー	カレー ルウ 油	857	24.3	18.6			
12	金	歓迎遠足														
15	月	ごはん	○	いわしの梅煮 ごま和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	鰯 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	小松菜 玉葱 もやし オレンジ	米 じゃが芋 白ごま		750	29.8	22.4			
16	火	食パン りんごジャム	○	煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり セロリ	パン じゃが芋 砂糖 ジャム	油	749	29.9	23.8			
17	水	ごはん	○	肉じゃが わかめサラダ	牛肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉葱 もやし キャベツ コーン	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	白ごま 油	753	24.9	19.4			
18	木	ごはん	○	あじフリッター ひじきの煮物 けんちん汁	鰯 鶏肉 豆腐 大豆 天ぷら 油揚げ	牛乳 ひじき あおさ	人参 葱 いんげん	ごぼう 玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉	油	782	28.9	26.0			
19	金	地産地消の日 たけのごはん	○	厚焼き卵 アーモンド和え もずく汁	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 もずく	人参 葱	玉葱 もやし きゅうり えのき 筍	米 砂糖	アーモンド	761	27.8	27.3			
20	土	ハヤシライス	○	フレンチサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり しめじ みかん	米 麦	ハヤシルウ 油	738	24.4	19.6			
23	火	黒糖コッペパン	○	肉うどん 五色サラダ	牛肉 大豆 かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき	人参 葱	玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁	パン うどん 砂糖	マヨネーズ	831	34.5	31.4			
24	水	赤米ごはん	○	煮魚 昆布和え 切り干し大根の味噌汁	鯖 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 葱	玉葱 もやし きゅうり 生姜 しめじ 切り干し大根	米 赤米 砂糖		808	32.7	23.1			
25	木	ごはん	○	厚揚げの中華煮 しらす和え	豚肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ 筍	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	743	27.3	22.4			
26	金	ワンローフパン いちごジャム	○	ホキフライ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	ホキ ベーコン 白インゲン豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 キャベツ コーン レモン汁	パン じゃが芋 ジャム パン粉 小麦粉 でん粉	油	843	31.2	28.3			

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※19日(金)の筍は、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

進級・入学おめでとうございます

進級・入学おめでとうございます。
 中学生の時期は、身長や体重が急激に伸び、
 成長がいちじるしい時期です。
 特に体をつくるたんぱく質、骨をつくるカルシウム
 や鉄等をたくさんとる必要があります。
 給食は、いろいろな食品を組み合わせ、
 栄養バランスを考えて作っています。
 残さず食べて、毎日元気に過ごしましょう。



朝ごはんを食べよう!



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す