

食育だより4月

令和4年4月6日

栗島浦村立栗島浦小中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます



栗島浦小中学校では、給食が実施されておられません。その代わりとして、火曜日と木曜日にお弁当給食を行っております。今年度のお弁当給食は、4月7日（木）から始まります。子どもたち一人一人の心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしいお弁当給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。

心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれるような献立になっています。

調理員

伊藤 たづ子 さん 大滝 裕子 さん

献立作成者

世良 さやか さん

今年もお弁当給食、ワクワクします。1年間よろしくお願いいたします。

4月給食目標 食事の大切さを知り、きまりを守ろう。

新型コロナウイルス感染症を予防するためにも、以下のことについて心がけるようお願いいたします。

食事前に、石けんで手を洗う。

感染症の予防の基本は手洗いです。アルコール消毒だけでなく、まず手洗いで汚れを落とすことが大切です。



好き嫌いせず、バランスよく食事を摂る。

色々なものを食べると免疫力がアップします。ビタミンは、粘膜の働きや細胞のつながりを強くするため、体内へのウイルスの侵入を防いでくれます。



朝ご飯を食べる。

朝ご飯を食べると体温が上がり、免疫力がアップします。少しでもいいので、主食、主菜、副菜、汁物等食べてくるとよいです。

食事中はなるべく会話を控える。

新型コロナウイルスは、飛沫（ツバ）から感染するといわれています。会話しながら食事するのは楽しいですが、飛沫が飛んでしまいます。食事中は、なるべく会話を控えることがのぞましいです。

令和4年度 4月お弁当給食こんだて表 粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
6	水			☆				
7	木	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ キャベツ 磯和え ミニトマト	☆	ひじき 油揚げ とり肉 大豆水煮 ハム のり 牛乳	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ えのき ミニトマト	米 油 じゃがいも マヨネーズ	665 19.6 23.8
8	金		いちごゼリー	☆				
11	月		原宿ドック	☆				
12	火	ご飯	ホホワイトシチュー コールスロー ミニトマト	☆	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン缶 ミニトマト	米 じゃがいも 油	615 24.5 22.9
13	水			のおヨーグルト				
14	木	ご飯	豚肉生姜焼き アスパラおかか炒め さつまいもオレンジ煮	☆	豚肉 かつお節 牛乳	もやし キャベツ アスパラガス 玉ねぎ にんじん えのき レーズン オレンジジュース	米 さつまいも 油 三温糖 バター	633 20.3 16.8
15	金			☆				
18	月		越後姫タルト	☆				
19	火	ご飯	白身魚チーズピカタ ポテトサラダ わかめとたけのこ炒め	☆	油揚げ タラ 卵 粉チーズ ハム わかめ 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	米 じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ	618 23.0 18.4
20	水			みかんジュース				
21	木	ご飯	酢豚 ブロッコリーごま和え ミニトマト	☆	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン ブロッコリー コーン缶 ミニトマト	米 じゃがいも 油 ごま 三温糖	635 22.6 14.2
22	金			☆				
25	月		アップルシャーベット	☆				
26	火	ご飯	春野菜カレー ゆで卵 みかんサラダ	☆	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	にんじん たまねぎ スナップえんどう キャベツ きゅうり みかん缶	米 じゃがいも 油 三温糖	695 21.4 23.3
27	水		ミルク	☆				
28	木	ご飯	魚竜田揚げ ごぼうサラダ 青菜磯和え	☆	フリ のり 牛乳	ミニトマト ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー こまつな えのき	米 ごま 油 マヨネーズ	505 17.9 13.2
29	金	昭和の日						

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。
*調理場が休みのため、お弁当給食のない日があります。御確認をお願いします。



今年度も新型コロナウイルス感染症対策を徹底させるため、隣の人と距離を取りながら黙食につとめてまいります。御理解と御協力の程、宜しくお願いいたします。

