



4月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食だよりと献立表は、玉中HPの「学校だより等」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
8	木	始業式 (給食・お弁当なし)							
9	金	入学式 (給食・お弁当なし)							
12	月	【入学お祝い献立】 ごはん ポークカレー 海藻サラダ 桜のケーキ	牛乳 豚肉 チーズ 笹かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし	ごはん じゃがいも 油	911	28	27	4.2
13	火	米粉パン 照り焼きチキン ポトフ 仙台いちごヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ウィナー	大根 にんじん キャベツ	パン じゃがいも	778	35	28	3.1
14	水	ごはん さばの塩焼き 豚汁 浦戸産焼きのり みかんゼリー	牛乳 さば 豚肉 生揚げ のり	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 白菜	ごはん じゃがいも ゼリー	804	28	26	2
15	木	チョコチップパン ポテトのバジルソテー しめじとキャベツのスープ	牛乳 ベーコン チーズ	アスパラガス しめじ キャベツ にんじん 大根 バジル	パン じゃがいも 油 オリーブ油	851	24	37	2.5
16	金	ごはん ピンパ 中華卵スープ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	大豆もやし ぜんまい ほうれん草 にんじん 長ねぎ	ごはん 上白糖 ごま油 でん粉	785	29	23	2.7
19	月	ミルクパン フレンチサラダ ブラウنشチュー アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 ハム かたくちいわし	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも アーモンド 油 上白糖 ドレッシング	874	30	36	4.4
20	火	ごはん 豚丼 せんべい汁 いよかん	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 椎茸 舞茸 長ねぎ いよかん	ごはん 油 上白糖	878	31	24	2.8
21	水	メロンパン 焼きビーフン 華風なめこそスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 豆腐 卵	キャベツ にんじん もやし 青ピーマン 長ねぎ なめこ 椎茸 クラゲ	パン ビーフン 油 ごま油 プリン	836	26	33	3.5
22	木	ごはん あつあつ笹かまぼこ 納豆 肉入りきんぴら わかめの味噌汁	牛乳 笹かまぼこ 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 椎茸	ごはん じゃがいも 油 ごま油 上白糖	761	30	17	2.9
23	金	ごはん 鶏肉のレモン煮 八宝菜 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 いか	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし さやえんどう レモン果汁	ごはん でん粉 薄力粉 油 ごま油 ゼリー	845	38	21	2.1
26	月	ごはん チャブチェ 中華肉団子スープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 肉団子	にんじん 玉ねぎ いら 白菜 もやし えのき 椎茸 河内晩柑	ごはん 春雨 油 ごま ごま油	843	25	24	2.4
27	火	バターロール 菜の花オムレツ(ケチャップ) クラムチャウダー アセロラミルクゼリー	牛乳 卵 いか あさり スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんじん 菜の花 パセリ	パン じゃがいも 油 オリーブ油	818	30	29	3.6
28	水	ごはん ハンバーグデミソース けんちん汁 角チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ チーズ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ マッシュルーム トマト	ごはん じゃがいも 上白糖 ごま油	818	28	23	2.9
30	金	ごはん いわしのオレンジ煮 油麩の味噌汁 あとひきみそ大豆	牛乳 いわし 豆腐 大豆	大根 にんじん 長ねぎ	ごはん 油麩 じゃがいも	734	27	15	2

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

*8日(木)・9日(金)：給食・お弁当なし(始業式・入学式)

塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ！朝食マスター！



昨年度の『令和2年度 食事についてのアンケート調査結果』では、朝ごはんを毎日食べる割合は約8割でした。1日を元気に過ごすためにはエネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

今年度は成長期の体の基礎をつくる朝ごはんを児童生徒が自ら準備できるようなきかけ作りに『子どもでも簡単に作れる朝食レシピ』を掲載予定ですので、よろしく願いいたします。

(アンケートは塩竈市ホームページに掲載しています。塩竈市 食事に関するアンケートで検索)



朝ごはんを食べない理由の約3割は「時間がない」からです。夜、遅くまで起きている習慣がついてしまうと、寝起きが悪く朝ごはんが食べられなくなってしまいます。
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんを食べていない人は



まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。