

4月給食だより

松波中学校

4月予定献立 (4/15~4/19まで)

毎日の給食の写真是
学校ホームページで紹介
しています



4月中は献立を1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15月	豚丼	○	みそ汁	ぶたにく,わかめ, あぶらあげ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,しろむぎ,しらたき, あぶら,ふ	たまねぎ,もやし, にんじん,ねぎ, えのきたけ	754 kcal 31.5 g 19.9 g 2.3 g
16火	食パン	○	ブルーベリージャム チキンナゲット グリーンサラダ ほうれんそうのミルクスープ	とりにく,ベーコン, チーズ,ぎゅうにゅう	食パン,あぶら,さとう, ブルーベリージャム, こむぎこ	いんげん,キャベツ, きゅうり,ほうれんそう, たまねぎ,ぶなしめじ,にん じん	833 kcal 34.5 g 38.7 g 3.6 g
17水	ごはん	○	のりのつくだに くるまふのたまごとじ ひじきの炒め煮	とりにく,ちくわ,たまご, ひじき,あぶらあげ,のり, ぎゅうにゅう,だいず	こめ,くるまふ, じゃがいも,あぶら, さとう,こんにやく	ほししいたけ,にんじん,た まねぎ, グリーンボール,いんげん	838 kcal 38.3 g 24.8 g 3.1 g
18木	チャーハン	○	中華スープ プリン	ぶたにく,かまぼこ, なまあげ,たまご, ぎゅうにゅう	こめ,しろむぎ,あぶら, さとう	たまねぎ,グリーンピース, チンゲンツアイ,えのき たけ,とうもろこし	726 kcal 25.9 g 21.2 g 4.3 g
19金	ごはん	○	さばのみそ煮 きんぴら すまし汁 のおヨーグルト	さば,ぶたにく,わかめ, こんぶ,ヨーグルト,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごま,ふ, こんにやく	ごぼう,にんじん, しょうが,いんげん, たまねぎ,ぶなしめじ	894 kcal 34.7 g 29.8 g 3.0 g

今週の食育メモ ~食事のあいさつをしよう~

食事の前後にする「いただきます」、「ごちそうさま」は日本の大切な文化です。食べ物への命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食がはじまりました！

~給食準備の様子をお届けします~

1年生



中学校の食器の種類や盛り付け量に戸惑う様子もみられましたが、はじまると流れがとてもスムーズでした！

2年生



1年経つと慣れた手つきで上手に盛り付けをしてきていました！

3年生



当番以外の生徒も静かに座って待つ姿がみられました 😊
食事の準備としてとても落ち着いた時間が流れていました。

当番以外は並ぶ姿も

今週も協力して準備をしていきましょう

