

# 4月給食だより

松波中学校

## 4月予定献立 (4/22~4/30 まで)

毎日の給食の写真は  
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
22月	ごはん	○	麻婆豆腐	とうふ, とりにく, ぶたにく, 牛乳	こめ, あぶら, さとう, かたくり粉, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	569 kcal 22.0 g 17.6 g 1.5 g
23火	食パン	○	リンゴジャム ハムカツ 菜の花サラダ かぼちゃスープ	ハム, ツナ, 牛乳, 生クリーム	食パン, あぶら, ごま, バター, リンゴジャム, マヨネーズ	なのはな, キャベツ, もやし, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, ブロッコリー	878 kcal 31.5 g 36.9 g 4.4 g
24水	豚キムチ丼	○	ヨーグルト	ぶたにく, ヨーグルト, 牛乳	こめ, しろむぎ, あぶら, ごま油, ごま	しょうが, キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, しめじ, にら, キムチ	712 kcal 29.1 g 18.3 g 3.3 g
25木	ハヤシライス	○	ささみサラダ	ぶたにく, ささみ, 牛乳	こめ, しろむぎ, あぶら, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, 切 干しだいこん, きゅうり	818 kcal 30.0 g 23.5 g 3.2 g
26金	ごはん ふりかけ	○	厚焼き卵 五目煮豆 豚汁	たまご, だいず こうやとうふ, ぶたにく, みそ, 牛乳	こめ, 三温糖, さといも, こんにゃく	にんじん, えだまめ, しいたけ, ねぎ	749 kcal 35.3 g 23.5 g 2.4 g
30火	コッペパン	○	あじフライ かみかみサラダ コンソメスープ	あじ, ツナ, 牛乳	コッペパン, あぶら こむぎこ, パン粉, マヨネーズ	ごぼう, きゅうり, えだまめ, キャベツ, ブロッコリー, しめじ, だいこん, とうもろこ し	582 kcal 26.3 g 28.4 g 3.4 g

### 今週の食育メモ ~食事時の姿勢を意識しよう~

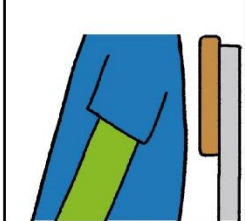
普段の食事時の姿勢を  
ふりかえってみましょう。  
姿勢を正して食べる姿は  
とてもかっこいいですよ  
ね。それだけではなく、よ  
い姿勢で食べることは食  
べ物の消化・吸収をよくし  
てくれたり、食事時の窒息  
事故を防いだりすること  
にもつながります。

#### よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



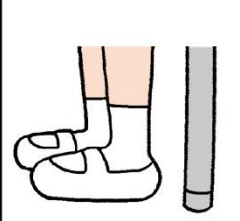
背もたれに  
寄りかからない



机と体はこぶし  
1つ分あける

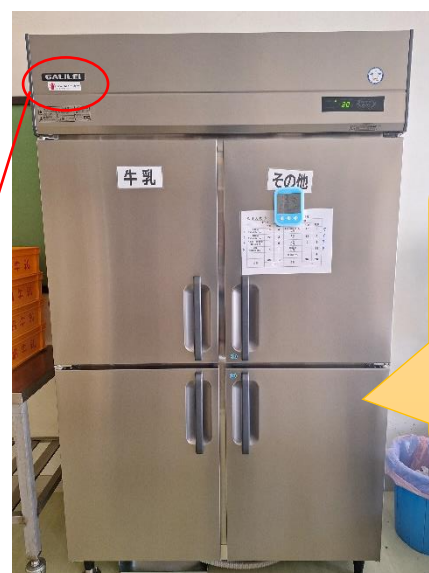


両足を床に  
つける



### いろいろな支援にお世話になっていきます

給食が再開し、2週間が経ちました。給食再開にあたりたくさんの  
支援をいただいています。今回はそのひとつを紹介しします。みなさん  
が毎日飲んでいる牛乳ですが、地震により、給食室の牛乳を保管して  
いた冷蔵庫が壊れてしまいました。ですが、「セーブザチルドレン」  
という団体さんから4月の給食再開に間に合うようにと、新しい冷  
蔵庫をいただくことができ、無事4月から牛乳を提供することがで  
きています。



新しい冷蔵庫の  
おかげで安全に  
牛乳を提供でき  
ています!