



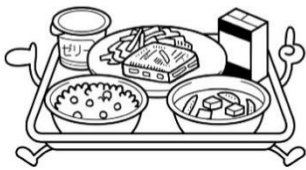
給食だより

令和5年4月5日
輪島中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。これから1年間、子どもたちが健やかに成長していくために栄養バランスのよい、おいしい給食を提供していきます。

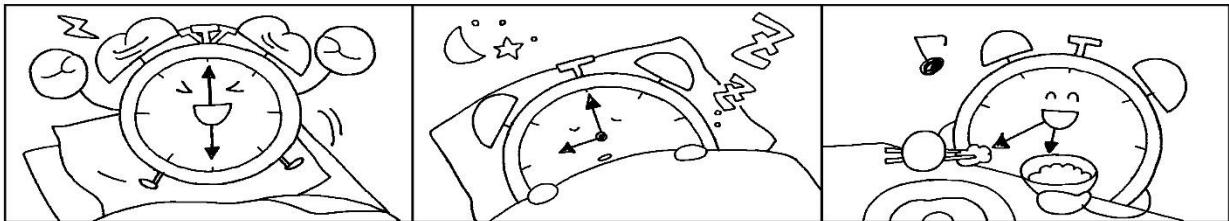
また、この給食だよりを通して、給食・食事・栄養に関する話題をお届けしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

給食がはじまります！



4月7日(金)から給食が始まります！
1年生は10日(月)からです。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

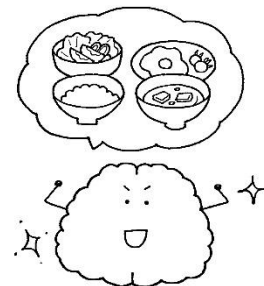


夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

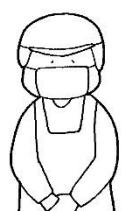
また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
4	7	金	豚丼,牛乳,みそけんちん汁, さくらゼリー	牛乳,豚肉, とうふ,みそ	米,麦,ごま油, じゃ がいも, こん にやく	にんじん,たまねぎ,ねぎ だいこん,ごぼう,	773	30.4	17.4	3.3
	10	月	チキンライス,牛乳,ウインナー, コーンチャウダー, 祝いクレープ	牛乳,鶏肉, ベーコン,ウインナー	米,麦,砂糖, バター,じゃがいも	コーン,きゅうり,にんじん, た まねぎ,マッシュルーム, グリーンピース	834	25.9	25.8	3.6
	11	火	ごはん,牛乳,卵とじ おかか和え,	牛乳,たまご, かまぼこ,高野豆腐 鶏肉	米,砂糖, じゃがいも,	にんじん,いんげん,もやし, たまねぎ,はくさい, ほうれんそう	716	30.7	16.2	3.5
	12	水	ごはん,牛乳,シューマイ チャプチェ,わかめスープ,	牛乳,シューマイ, 牛肉,わかめ, と うふ,ベーコン	米,油,こんにやく ごま油,ごま	にんにく,しょうが, こまつな, キムチ,えのきだけ,	743	25.1	21.4	3.5
	13	木	ごはん,牛乳,ひじきサラダ, 鶏肉のてりやき,野菜スープ	牛乳,鶏肉,ハム チーズ,ベーコン, ひ じき	米,油, じゃがいも	キャベツ,きゅうり,たまねぎ にんじん,えのきだけ,	762	26.5	23.4	3.4
	14	金	カレーライス,牛乳, コールスローサラダ,ヨーグルト	牛乳,豚肉,ハム ヨーグルト,	米,麦,油,砂糖 じゃがいも	にんじん,たまねぎ, キャ ベツ,きゅうり,にんにく	942	29.0	30.2	3.4
	17	月	ごはん,牛乳,すき焼き風煮, チーズ納豆,	牛乳,豚肉,チーズ とうふ,納豆	米,くるまふ, 砂糖,こんにやく	はくさい,にんじん,ねぎ えのきだけ,しいたけ,ごぼう, こ まつな	751	33.4	19.5	2.3
	18	火	ごはん,牛乳,とりの唐揚げ, マカロニサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉, ハム,みそ	米,油,マカロニ, さといも,米粉	しょうが,きゅうり,にんじん, ねぎ,ほうれんそう,コーン	795	31.8	21.4	3.0
	19	水	ごはん,牛乳,マーボー豆腐, はるさめサラダ,マラーカオ	牛乳,とうふ,みそ, 牛ひき肉,豚ひき肉ハ ム,	米,片栗粉,油, 砂糖,ごま,	にんにく,しょうが,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,きゅうり, キャベツ	820	33.9	24.5	3.6
	20	木	ごはん,牛乳,みそ汁 ハンバーグ,一食ケチャップ, ツナと切干大根の和え物	牛乳,ハンバーグ, シーチキン,とうふ, 油揚げ,みそ	米,	切干大根,きゅうり, えのきだけ,こまつな,	743	29.6	21.2	2.6
	21	金	チャーハン,牛乳, ンタンスープ,フルーツポンチ,	牛乳,豚肉, 肉入りワンタン, た まご	米,麦, 油,砂糖	ほうれんそう,にんじん, た まねぎ,キャベツ,こまつな, え のきだけ,もも,パイン, バナ ナ	790	25.9	17.4	3.4
	24	月	わかめごはん,牛乳,おでん, キャベツのごまず和え,	牛乳,わかめ, かまぼこ,油揚げ, さ つま揚げ, こんぶ うずらのたまご	米, 油,砂糖, さといも,こんにやく	キャベツ,にんじん, たけのこ,だいこん, もやし	761	28.1	20.4	4.4
	25	火	ごはん,牛乳,あじのフライ, ハムサラダ,みそ汁	牛乳,あじ,ハム 油揚げ,みそ	米,じゃがいも, 油	キャベツ,にんじん,ねぎ, きゅうり,	836	29.3	28.9	2.7
	26	水	ごはん,牛乳,チロリアン揚げ, 切干大根のピリ辛炒め, な めこ汁	牛乳,ちくわ, 粉チーズ,豆腐 みそ,豚肉	米,油,天ぷら粉 ごま,砂糖	こまつな,にんじん,なめこ, ほうれんそう,切干大根	757	27.2	22.1	3.7
	27	木	ごはん,牛乳,ツナサラダ, ごもくうどん,チーズ,ひじきのり	牛乳,シーチキン, 油 揚げ,なると, 鶏肉, チーズ,のり	米,マカロニ, 米粉,油 じゃがいも	ブロッコリー,キャベツ, にんじん,ほうれんそう, ねぎ,たまねぎ	758	27.6	22.6	3.5
	28	金	そばろごはん,牛乳, あっさりづけ,のっぺい汁,	牛乳,鶏ひき肉, 豆 腐,油揚げ, こん ぶ,たまご	米,麦油,さといも, こ んにやく,	にんじん,ねぎ,たまねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり, だいこん,	801	32.2	21.0	3.5

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。



☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。