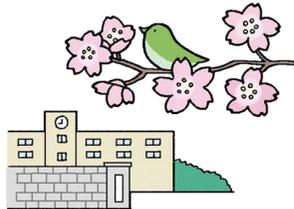


# 4月 給食だより

ひがしすぢょうりつがっこうきゅうしょく  
東伊豆町立学校 給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



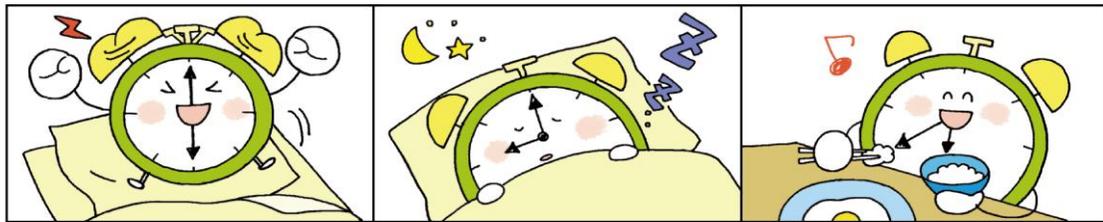
## 朝から脳を元気にするには

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。

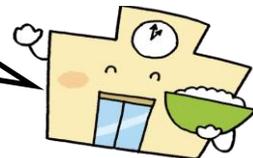


## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



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。

## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

## 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



毎月の献立表をご確認ください



毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好き嫌いをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中に汚い話はやめよう</p>	<p>よく噛んで楽しく食べよう</p>

## 今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりたい



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。



日	曜日	献立名		赤(おもに血や肉になる)	黄(おもに熱や力になる)	緑(おもに体の調子を整える)	小学校		中学校		給食のない学校		
		主食	牛乳 副食(おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量 kcal	熱量 kcal	蛋白質(g)	*Ca(mg)		蛋白質(g)	*Ca(mg)
							脂肪(g)	塩分(g)	脂肪(g)	塩分(g)			
9	水	ちゅうかめん	ポークシュウマイ キムチあえ みそラーメンスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく とりにく たら だいす だいすこ こんぶ ぶたにく	(ちゅうかめん) でんぶん さとう こむぎこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご	532	654	26.6	303	31.8	326	稲取小1年 熱川小1年
10	木	むぎごはん	チキンカレー コールスローサラダ ぶくじんづけ	(ぎゅうにゅう) とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう コールスロートレッシング さとう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	744	926	21.2	282	25.5	298	
11	金	ごもくすし	エビフライ ソース すましじる おいわいデザート	(ぎゅうにゅう) あぶらあげ えび だいすこ	こめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ さとう	ごぼう しいたけ にんじん トマト りんご にんじん	672	778	23.6	335	26.2	348	入園・入学 進級 お祝い献立
14	月	こくとうパン	てりやきチキン ごまドレッシングあえ ミネストローネ	(ぎゅうにゅう) とりにく	こくとうパン さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	584	734	25.2	310	30.3	343	
15	火	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかサラダ わかめスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	むぎごはん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん	584	716	23.3	284	28.3	302	熱川小
16	水	うどん	かぼちゃのひきにくフライ ツナあえ にくうどんのつゆ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	うどん さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ さんおんとう たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	629	807	28.2	307	35.4	332	
17	木	むぎごはん	ハヤシライスソース コーンサラダ スライスパン	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	むぎごはん あぶら パター	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン レモン	681	845	21.4	280	25.5	297	
18	金	チャーハン	あげぎょうざ ワンタンスープ りんごヨーグルト	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	こめ あぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいす	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ たまねぎ いら しょうが	641	765	23.7	329	28.2	338	
21	月	バターロールパン	クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	(ぎゅうにゅう) とりにく	バターロールパン じゃがいも パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン	602	767	23.4	344	29.3	380	
22	火	むぎごはん	とりのからあげ ゆかりあえ みそしる	(ぎゅうにゅう) とりにく	むぎごはん あぶら かたくりこ	にんにく キャベツ きゅうり もやし しそ	688	844	25.7	298	30.8	318	
23	水	ソフトめん	ミートソース ほうれんそうのソテー フルーツミックス	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	ソフトめん さとう あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ コーン	644	810	23.3	292	29.0	311	
24	木	全校給食なし											
25	金	むぎごはん	あじのひものすあげ ごまあえ とんじる	(ぎゅうにゅう) あじ	むぎごはん あぶら さとう ごま	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	664	794	28.5	699	31.9	720	稲取中 ふるさと 給食
28	月	しゃくパン	ピザエッグ ポテトサラダ マヨネーズ にくだんごスープ メイプルジャム	(ぎゅうにゅう) たまご	しゃくパン ベーコン チーズ じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ ビーマン きゅうり にんじん コーン にんじん ほうれんそう	671	838	27.9	439	35.0	506	稲取中
29	火	昭和の日											
30	水	ちゅうかめん	はるまき ピリカラサラダ ちゅうかうあんかけ	(ぎゅうにゅう) とりにく	ちゅうかめん でんぶん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	649	797	28.3	297	34.4	317	
							文部科学省基準値(小学校3・4年生対象)		650	830			
							24	350	27.0~41.5	450			
							21	2.0g未満	18.5~27.7	2.5g未満			

\* (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

\* 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

\* 4月より東伊豆町学校給食のInstagramを開設します。(⇒アカウント:higashiizu\_gakko\_kyushoku)  
給食の写真を投稿しますのでご覧ください。

1ヶ月平均	小学生	中学生
熱量 (kcal)	642	791
蛋白質(g)	25.0	30.1
*Ca(mg)	343	367
脂肪(g)	21.3	24.8
塩分(g)	2.3	3.1

※Ca・・・カルシウム

日	曜日	献立名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	熱量		給食のない学校	
		主食	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	蛋白質(g)	※ Ca (mg)		
							脂肪(g)	塩分(g)		
9	水		ちゅうかめん ポークシュウマイ キムチあえ みそラーメンスープ		(ちゅうかめん)		276		稲取小1年 熱川小1年	
				ふたにく とりにく たら だいす だいすこ	でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	13.3	54		
				こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご	4.0	1.4		
10	木		むぎごはん チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ		むぎごはん		425			
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく	10.0	40		
					さんおんとう コールスローレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	11.2	1.2		
11	金		ごもくずし エビフライ ソース すましじる おいわいデザート	あぶらあげ	こめ さとう	ごぼう しいたけ にんじん	427		入園・入学 進級 お祝い献立	
				えび だいすこ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう					
					さとう でんぷん	トマト りんご にんじん	14.2	98		
				とうふ けずりぶし	あぶら さとう みずあめ こめこ	いちご レモン	13.3	1.8		
14	月		こくとうパン てりやきチキン ごまドレッシングあえ ミネストローネ		こくとうパン		352			
				とりにく	さとう	しょうが	15.8	58		
				ベーコン	じゃがいも パター	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	13.8	1.8		
15	火		むぎごはん ホイコーロー ちゅうかサラダ わかめスープ		むぎごはん		310		熱川小	
				ふたにく	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ にんにく しょうが	11.7	41		
				わかめ なると	ごまあぶら	ねぎ	3.9	1.6		
16	水		うどん かぼちゃのひきにくフライ ツナあえ にくうどんのつゆ		うどん		402			
				ふたにく	さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ	16.9	61		
				ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	11.0	1.7		
17	木		むぎごはん ハヤシライスソース コーンサラダ スライスパン		むぎごはん		378			
				ふたにく	あぶら パター	にんじん たまねぎ にんにく	10.0	38		
					さとう あぶら	キャベツ コーン レモン	7.0	1.4		
18	金		チャーハン あげぎょうざ ワンタンスープ りんごヨーグルト	ふたにく	こめ あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ	363			
					でんぷん あぶら さとう こむぎこ だいす	キャベツ たまねぎ いら しょうが	12.1	93		
				とりにく ワンタン		にんじん もやし しいたけ	9.0	1.5		
21	月		バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ		バターロールパン		306			
				とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ	11.5	81		
					あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	9.7	1.5		
22	火		むぎごはん とりのからあげ ゆかりあえ みそじる		むぎごはん		414			
				とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく	16.0	53		
				あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし		キャベツ きゅうり もやし しそ	13.1	1.5		
23	水		ソフトめん ミートソース ほうれんそうのソテー フルーツミックス		ソフトめん		367			
				ふたにく	さとう あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん	12.3	47		
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	9.1	1.4		
24	木	全校給食なし								
25	金		むぎごはん あじのひものすあげ ごまあえ とんじる		むぎごはん		307		稲取中 ふるさと 給食	
				あじ	あぶら		8.0	49		
				ふたにく こんにゃく かつおぶし	さとう ごま	ほうれんそう もやし	6.1	1.2		
28	月		しょくパン ピザエッグ ポテトサラダ マヨネーズ にくだんごスープ メイプルジャム		しょくパン		373		稲取中	
				たまご ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン				
					じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン				
				たまご	あぶら さとう		14.5	144		
				つくね とりにく		にんじん ほうれんそう	17.4	1.9		
29	火	昭和の日								
30	水		ちゅうかめん はるまき ピリカラサラダ ちゅうかふうあんかけ		ちゅうかめん		396			
				とりにく はるまき だいす	でんぷん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	16.2	54		
				ふたにく いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ もやし	10.5	2.1		

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

\* 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

\* 4月より東伊豆町学校給食のInstagramを開設します。(⇒アカウント:higashiizu\_gakko\_kyushoku) 給食の写真を投稿しますのでご覧ください。

1ヶ月平均		幼稚園	
熱量 (kcal)		364	
蛋白質(g)	※ Ca (mg)	13.1	65
脂肪(g)	塩分(g)	9.9	1.6

※Ca … カルシウム