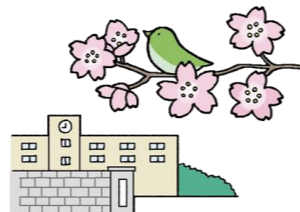


4月 給食だより

ひがし伊豆町立学校 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。



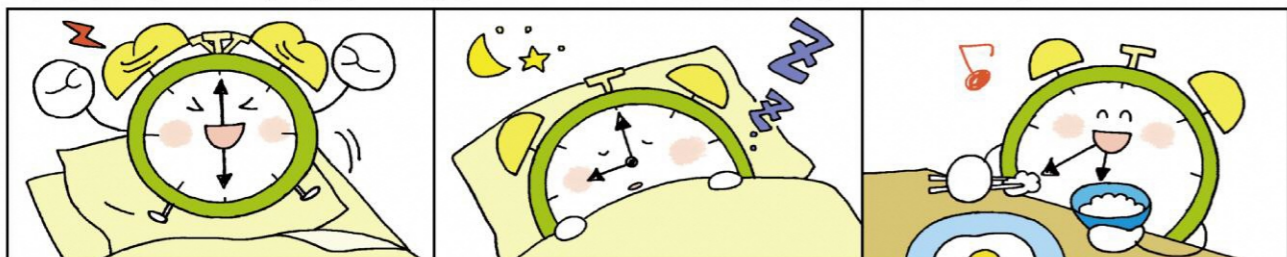
朝から脳を元気にするには

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。



給食時間の約束



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。



給食のインスタグラム

東伊豆町の学校給食の写真を投稿していますのでご覧ください。

(⇒アカウント: [higashiizu_gakko_kyushoku](#))

*右にあるQRコードを、お持ちの携帯電話のカメラで読み取っていただくとアクセスできます。

*担当者の出張等により当日の更新ができない場合があります。ご了承下さい。



HIGASHIIZU_GAKKO_KYUSHOKU

日	曜日	献立名		赤(おもに血や肉になる)		黄(おもに黒や力になる)		緑(おもに体の働きを助ける)		幼稚園		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	蛋白質(g)	* Ca (mg)	熱量 kcal	蛋白質(g)	* Ca (mg)	熱量 kcal	蛋白質(g)	
8	水	ソフトめん		カレーソース コーンサラダ ピーズフライ	(ぎゅうにゅう) ふたにく	ソフトめん あぶら バター こむぎこ		たまねぎ にんじん しょうが にんにく	452	71	758	326	964			稲取小1年 熱川小1年
9	木	むぎごはん		ハヤシライスソース コールスローサラダ スライスパン	(ぎゅうにゅう) ふたにく	むぎごはん あぶら バター		にんじん たまねぎ にんにく	349		634		778			
10	金	わかめごはん		エビフライ ソース いそあえ けんちんじる おいおいデザート	(ぎゅうにゅう) えび だいすこ	わかめごはん パンこ でんぷん こむぎこ さとう		トマト りんご にんじん	487		736		861			入園・入学 お祝い献立
13	月	こくとうパン		ポークビーンズ ほうれんそうのソテー フルーツミックス	(ぎゅうにゅう) だいす ふたにく ベーコン なまクリーム	こくとうパン じゃがいも あぶら さんおんとう		たまねぎ にんじん にんにく	328		627		799			
14	火	むぎごはん		たけのことふたにくのみそいため ツナあえ すましじる	(ぎゅうにゅう) ふたにく	むぎごはん ごまあぶら		たけのこ にんじん キャベツ にんにく	323		588		728			ふるさと給食
15	水	ちゅうかめん		はるまき ちゅうかサラダ しょうゆラーメンスープ	(ぎゅうにゅう) とりにく はるさめ だいす	ちゅうかめん 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	375		609		745			
16	木	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		ほうれんそう もやし	385		642		769			
17	金	むぎごはん		チキンカレー てづくりごまドレッシングあえ ふくじんづけ	(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		にんじん たまねぎ にんにく	409		712		889			
20	月	せわりパン		やきそば ごぼうサラダ ようふうかきたまじる	(ぎゅうにゅう) ふたにく	せわりパン ちゅうかめん あぶら さとう		キャベツ にんじん たまねぎ	265		539		685			
21	火	むぎごはん		ピビンパのぐ ナムル わかめスープ	(ぎゅうにゅう) ふたにく	むぎごはん あぶら さんおんとう		にんにく	348		622		771			熱川小
22	水	うどん		チーズはんぺんフライ しおこんぶあえ ごもくじる ミルク	(ぎゅうにゅう) ぎょにく チーズ たまご	うどん さとう あぶら みずあめ パンこ コーンフラワー		たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	316		611		745			
23	木	むぎごはん		とりのからあげ おかかあえ みそじる	(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	400		657		808			
24	金	むぎごはん		ポークシュウマイ パンサンスウ マーボーどうふ	(ぎゅうにゅう) ふたにく とりにく たら だいす だいすこ	むぎごはん でんぷん さとう こむぎこ		たまねぎ	375		678		827			稲取中
27	月	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 ぎゅうにゅう なまクリーム	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ		たまねぎ にんじん しめじ	332		612		766			
28	火	全校給食なし														
29	水	昭和の日														
30	木	むぎごはん		いわしのかばやき ゆかりあえ わかたけじる かしわもち	(ぎゅうにゅう) いわし	むぎごはん でんぷん さとう あぶら		キャベツ もやし きゅうり しそ	435		677		813			端午の節句献立

* (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。(幼稚園は飲用牛乳の提供がありません。)

* 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。

* 10日は入園、入学お祝い献立です。給食で人気のわかめごはん、お祝い事に食べることの多いエビフライが出ます。

* 14日はふるさと給食です。今が旬のたけのこと、地場産物を使った献立です。

* 30日は端午の節句献立です。縁起の良い食べ物であるタケノコやかしわもちが出ます。

