



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>727</td> <td>29.3</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>885</td> <td>34.8</td> </tr> </table> <p>あか(赤) :からだをつくる。 き(黄) :はたらく力や体温になる。 みどり(緑) :からだの調子をととのえる。 ・牛乳は、あか(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めん類は、き(黄)のなかまです。</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	小	727	29.3	中	885	34.8	<p>ご入学・ご進学おめでとうございます。</p> <p>H29年度 給食の主食について</p> <p>月：ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん 金：ごはん</p> <p>●主食は、基本的に曜日ごと決まっています。 火曜がパン、木曜がめん(うどん・ラーメン)です。 ●気温が高い時期は、うどん・ラーメンが出ません。 この時期は木曜の主食はパン、焼きそば、スパゲティなどに変わります。</p>			<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あげかまぼこ</p> <p>赤 たらこ・いか 黄 油 緑 玉ねぎ・にんにく</p> <p>ぶた肉とあつあげのいためもの</p> <p>赤 ぶた肉・あつあげ 黄 油 緑 キャベツ・ピーマン・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)											
小	727	29.3											
中	885	34.8											
<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 でんぷん 緑 長ねぎ・しなちく</p> <p>フヨーハイ</p> <p>赤 たまご・かに・のり 黄 ごま油 緑 玉ねぎ</p> <p>チンジャオオロス</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ごま油 緑 ピーマン・たけのこ・キャベツ・にんじん・にんにく</p>	<p>11 こくとうパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>赤 ベーコン・うすらのたまご 黄 ジャがいも・玉ねぎ・にんじん 緑 パセリ</p> <p>とりのてりやき</p> <p>赤 とり肉</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン</p>	<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ・油あげ 緑 だいこん</p> <p>さんまのおかか</p> <p>赤 さんま 緑 うめ</p> <p>たまごとし</p> <p>赤 たまご・とり肉・はなちくわ 黄 油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p>	<p>13 しょうゆラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 しなちく・ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>おこのみやき</p> <p>赤 いか 黄 こむぎこ・でんぷん・油 緑 キャベツ・にんじん・とうもろこし・しいたけ</p> <p>ミニゼリー(りんご)</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも・油 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・ごぼう・だいこん・長ねぎ</p> <p>うのはなコロック</p> <p>赤 おから・ひじき 黄 パンこ・こめこ・じゃがいも 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん</p> <p>もやしときゅうりのおかかあえ</p> <p>緑 もやし・きゅうり・にんじん</p>									
<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 いももち 緑 はくさい・にんじん・ほうれん草・ほししいたけ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>赤 ししゃも 黄 でんぷん・こめこ・油</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <p>赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>18 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>赤 牛乳・クリームチーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・でんぷん・バター 緑 玉ねぎ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン</p>	<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>キャベツとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>にくじゃが</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・さとう 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・グリーンピース</p> <p>ミニトマト(2こ) 緑 なっとう 赤</p>	<p>20 なめこうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと・油あげ 黄 うどん 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>ちくわのいそべてん</p> <p>赤 ちくわ 黄 パンこ・こむぎこ・油</p> <p>ベビチーズ 赤</p>	<p>21 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 こめ・じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんご</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり 緑 ほうれん草・えのきだけ</p> <p>牛乳プリン 赤 牛乳</p>									
<p>24 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>あじつきイカフライ</p> <p>赤 イカ 黄 こむぎこ・パンこ・油</p> <p>ひじきとがんものにも</p> <p>赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・いんげん・つきこんにゃく</p>	<p>25 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>あさりのチャウダー</p> <p>赤 あさり・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 油・バター・じゃがいも・しろはなまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム</p> <p>ハムオムレツ</p> <p>赤 たまご・ハム</p> <p>とうふのサラダ</p> <p>赤 とうふ・わかめ 緑 きゅうり・キャベツ</p>	<p>26 せきはん・ごましお・牛乳</p> <p>はちはいじる</p> <p>赤 とうふ 黄 でんぷん 緑 しいたけ・長ねぎ</p> <p>さけのさいきょうやき</p> <p>赤 さけ</p> <p>ちくせんに</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 油 緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう・しょうが</p> <p>ごましおは、せきはんにかけましよう。</p>	<p>27 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・しなちく・にんにく</p> <p>メンチカツ</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・こむぎこ・油 緑 キャベツ・玉ねぎ</p> <p>アイスパン 緑</p>	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 わかめ・つと 黄 ごま油・ごま 緑 めんま・長ねぎ</p> <p>はるまき</p> <p>赤 とり肉 黄 でんぷん・はるさめ・こむぎこ・油 緑 玉ねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・にんじん</p> <p>はっほうさい</p> <p>赤 ぶた肉・つと・うすらのたまご 黄 ごま油・でんぷん・油 緑 玉ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・たけのこ・もやし</p>									

学校給食がはじまります！

基本的な食べ方は、身についていますか？学校でも、お友達と一緒に給食を食べる中で少しずつ身につけていきますが、各ご家庭でも、少しずつ身につけていきましょう。

ひとりできるかな たとえば...



はっさくやオレンジなどの皮をむくことができる。



ゆで卵の殻を前からさかないで、上手にむくことができる。



マヨネーズやジャムなどの小袋をあけることができる。



骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる。



ひもを結んだり、紙を折りたたむことができる。

◆◆4月の給食目標◆◆

衛生に気を付けて食べよう。

- ・手洗いや身支度をきちんとして、給食の準備をしましょう
- ・給食のきまりごとを確認しましょう。

★★給食費に関するお知らせ★★

	保護者負担額(月額)	町補助額	給食費(合計)
小学校	2,240円	1,520円	3,760円
中学校	3,100円	1,600円	4,700円

◎ 小1は4月分:月額半額(尾小,駒小,石小は除く)

○ 中3は3月分:月額半額

給食費の納入には、口座振替が便利です。
ご希望の方は、各金融機関窓口で、口座振替(自動払込)申し込み手続きをしてください。

- 申し込みの際に必要なもの・・・1. 通帳 2. 通帳届け出印

学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いいたします。