



4月 学校給食 配膳表



学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

【今年度の取り組み】※ストリートファイターとのコラボ献立も提供します。



◆食育の日…(世界をめぐって、国々の歴史や気候、特産物など文化について学びましょう)



◆まほろばの日…奈良県産の食材、郷土料理など、奈良県を味わう献立を提供します。



◆カミカミの日…しっかりかむことをテーマにした献立です。

◆適塩給食の日…減塩ですが、薄味を感じさせない工夫をした献立です。



14日(月) ミルメーク ホットドッグの具 (フランクフルト・ソーテ) パン ミネストローネ	15日(火) 大和まな入り ミンチカツ 茎わかめの五目煮 ごはん まごわやさしい汁	16日(水) カミカミ献立 お祝いデザート カミカミサラダ 麦ごはん カレー	17日(木) 食育の日(オーストラリア) チキン パルミジャーナ 米粉パン コンソメスープ	18日(金) ふりかけ 厚揚げのねぎだれ ごはん 豚汁
21日(月) 魚肉ソーセージ フルーツミックス パン 焼きそば	22日(火) 創立記念日 創立記念日	23日(水) ボイルシューマイ ほうれん草の中華サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	24日(木) (備蓄用)ジャム 肉団子と野菜の甘酢あん パン ワンタンスープ	25日(金) 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え ごはん 肉じゃが
28日(月) ストリートファイターコラボ献立の日 小魚 チュンリーの春巻き パン 八宝菜	29日(火) 昭和の日 昭和の日	30日(水) 適塩給食・まほろばの日 のりの佃煮 いわしの生姜煮 切干大根の甘酢和え ごはん 飛鳥鍋	★平均栄養価★ エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.8 g	

こんなマーク、見たり、気にかけたことがありますか？



”食(生命)の循環”によって、人や自然が共生する社会の実現を目指しています。食品を無駄にしないように、ロスの削減、食品の寄付などしましょう。という、プロジェクトです。

野菜を350g食べよう！

なぜ野菜を食べないといけない？

虚血性心疾患、2型糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病と野菜の摂取量との間に強い関連性があるといわれています。野菜を食べて、これから先の健康寿命を伸ばそう！

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

どうしたら、野菜をたくさん食べられるだろう！



5ADAY(ファイブアデー)は、食べた野菜の量を数える、便利な目安 元気の毎日を過ごすための合言葉！です。

1日(a day)に5皿分の野菜を食べよう、という意味を表す名前です。

2皿分と数えます。

1皿分と数えます。(小鉢程度)



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



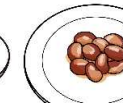
具たくさんみそ汁



ほうれん草のおひたし



ひじきの煮物



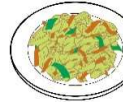
煮豆



きのこのソーテ



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし