令和4年

きゅうしょくよていこんだてひょう

4月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩量
12	火	チキンカレー　ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ　むぎ あぶら　カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ　にんじん　トマト コーン　グリーンピース だいこん　こまつな	678 20.7	24.7 3.0
13	水	ちゅうかどん　ぎゅうにゅう はるさめスープ りんごゼリー	こめ　むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい　もやし　たけのこ にんじん　たまねぎ　きぬさや マッシュルーム　ほうれんそう	633 14.2	22.3 2.6
14	木	ミートソーススパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー	スパゲッティ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム　トマト　コーン グリーンピース　きゃべつ　いんげん	651 18.0	35.2 2.7
15	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ　おひたし みそしる	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　おから わかめ	きゃべつ　ほうれんそう にんじん　たまねぎ	646 19.2	30.5 2.6
18	月	マーボーどん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん　たけのこ　ねぎ にら　グリーンピース　もやし たまねぎ　ほうれんそう	665 20.2	30.1 2.6
19	火	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのしおやき　やさいいため なめこじる	こめ　むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ	きゃべつ　にんじん もやし　ピーマン なめこ　だいこん	614 17.8	31.0 2.7
20	水	ごもくうどん　ぎゅうにゅう こんさいのごまに	めん さとう　ごま さといも　こんにゃく	ぎゅうにゅう　なると とりにく　あぶらあげ なまあげ　わかめ	にんじん　ほうれんそう ねぎ　しめじ　だいこん きぬさや	675 18.8	33.6 2.8
21	木	ロールパン　ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに わかめスープ	パン　でんぷん あぶら　さとう じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　だいず わかめ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ブロッコリー えのきだけ	665 24.7	32.7 3.0
22	金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに すましじる	こめ　むぎ　やきふ あぶら　さとう こんにゃく　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	きゃべつ　にんじん れんこん　もやし　たけのこ いんげん　しめじ　こまつな	621 16.4	27.5 2.6
25	月	ソフトフランス　ぎゅうにゅう とうにゅうシチュウ やさいサラダ	パン　こむぎこ バター　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン マッシュルーム　ブロッコリー きゃべつ　きゅうり　アスパラガス	635 22.9	29.0 2.9
26	火	とりすきどん　ぎゅうにゅう さつまじる	こめ　むぎ あぶら　さとう しらたき　さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ　にんじん　はくさい ごぼう　えのきだけ　だいこん ほうれんそう　しめじ　こねぎ	644 14.9	27.9 2.7
27	水	ひじきごはん　ぎゅうにゅう とりにくのみりんやき のっぺいじる	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ひじき　あぶらあげ とりにく　とうふ	にんじん　だいこん えのきだけ　ほうれんそう	598 16.2	30.3 2.0
28	木	くろパン　ぎゅうにゅう さかなのムニエル　マカロニソテー コンソメスープ	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　バター マカロニ	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム きゃべつ　ほうれんそう	636 20.8	34.4 2.9

今月の平均栄養価　エネルギー　643kcal　たんぱく質　29.9g　脂質　18.8g　食塩量　2.7g

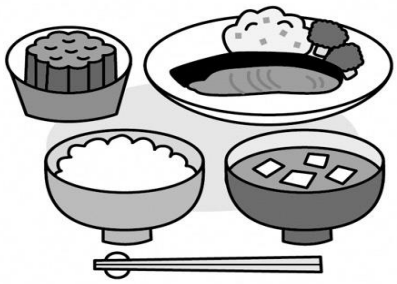
諸事情により献立・材料を変更することがあります。

元気いっぱいの新入生を迎えて、新年度がスタートしました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。１年間よろしくお願い致します。

学校から月ごとに予定献立表をお配りします。献立表は主な材料を３つの栄養的な特徴の群に分けて示しています。栄養価は、中学部・高等部用です。小学部はその８割を目安としてください。

食べ物の栄養価を算出する基本である「日本食品標準成分表」が大幅に改訂され、エネルギー量が従来より低く算出されるようになりました。このため、献立表に記載しているエネルギー量も低くなっていますが、給食での食材使用量はこれまでと変わりません。

元気のもと　朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

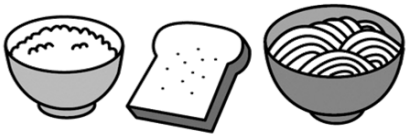
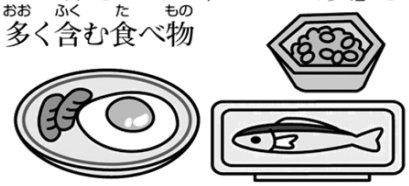


皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？　私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

頭（脳）の スイッチ	体の スイッチ	おなかの スイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
		
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。