

ランチタイム

石橋北小学校 給食だより



新学期が始まり気持ちも新たに、1年間を元気にすごしてほしいと思います。
今年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
石橋北小では、規則正しい生活習慣を身につけるため、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、バランスのよい朝ごはんを目指していきたいと思ひます。



給食

◎ごはん・・・下野市産のこしひかり
月・水・金曜日

◎パン・・・栃木県産こむぎ「ゆめかおり」
火・木曜日→パンの日が週1回、ごはんの日が週4回になる週が月に2回あります。

◎19日は、「しもつけいっぱいday」の実施
下野市や栃木県産の食材を多く使った給食を提供します。

◎気をつけていること
栄養バランスを考え、野菜・生肉は国産のものを使用し、できるだけ無添加のものを使用しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。
そして、できるだけ手作りものを提供し味つけを工夫しています。



今月の目標 力を合わせて準備しよう

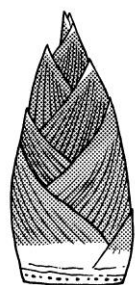
献立表を参考に*

4月	給食献立予定表	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです				今月の献立のねらい	
		おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子き ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ		春の恵みを味わう食事	
下野市立 石橋北小学校 ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。		牛乳・乳類 魚・肉・卵 大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター ごま	※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。	
日曜	今日の給食のねらい	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ	
8(月)	こんだて 主 食 ご飯 副 食 テンゲン菜について知ろう 焼き餃子(2・3年生2個、4~6年生3個) ホイコーロー テンゲン菜のスープ 牛乳					589 kcal 26.0 g 16.7 g	テンゲン菜は日本で一番知られている中国野菜です。シャキシャキとした歯ごたえがあり、くせのない味なので、色々な料理に合います。小松菜などと同じアブラナ科の仲間でカロテンが多く含まれています。
9(火)	進級祝い 主 食 赤飯 副 食 ささみチーズフライ 小松菜とキャベツのおひたし 湯波となるとのすまし汁 牛乳					577 kcal 28.0 g 16.9 g	在校生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年になり、いろいろなことがありますが、給食をしっかりと食べて、元気がいっぱいしましょう。

毎日の給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっていきます。また、「旬や地場産物などの食材を使った給食」や「行事食や郷土食」など、「ねらい」があって献立はたてられています。そして、ねらいに合わせて一口メモが書いてありますので、給食を食べるときなど参考にしてみてください。ただ給食を食べるのではなく、ねらいを考えながら食べてみるといいですね。



春の食べ物クイズ



春に美味しいたけのこは、どこの部分を食べているのでしょうか？

- ①根
- ②くき
- ③葉



答え
②くき
たけのこは、全体に太くて短いものがおいしいといわれています。春の味覚を楽しみましょう。

給食当番の白衣について

給食当番は白衣・帽子・マスクを着用して給食の配膳を行います。順番で給食当番を行います。当番の最終日に白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をし、アイロンがけをお願いいたします。そして、次の週に持ってきていただくよう、お願いいたします。

