
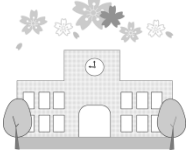

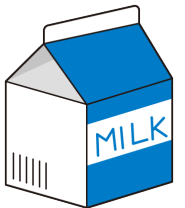


4月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
平成31年4月8日


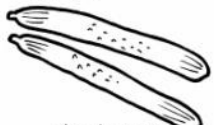






月	火	水	木	金
8 しぎょうしき 始業式 	9 にゅうがくしき 入学式 	10 ・チャーハン ・ツナのおひたし ・ワンタンスープ ・いちご ・ぎゅうにゅう	11 ・ごはん ・ちくわのいそべあげ ・ゆかりあえ ・とんじる ・ぎゅうにゅう	12 1年生給食開始 ・カレーライス ・フルーツしらたま ・ふくじんづけ ・ぎゅうにゅう
15 ・ごはん ・とりにくのてりやき ・フレンチサラダ ・コーンポタージュ ・ぎゅうにゅう	16 ・ごはん ・みそにくじゃが ・きりぼしだいこんの ごますあえ ・だいずの しゃりしゃりあげ ・ぎゅうにゅう	17 ・はなみずし ・そくせきづけ ・すましじる ・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう	18 歯の日 ・むぎごはん ・ささみのあますがらめ ・だいずサラダ ・ごもくスープ ・ぎゅうにゅう	19 たんご・食の日 ・ごはん ・さわらとはるやさいの ホイルやき ・ほうれんそうの ごまあえ ・なまわかめのみそしる ・ぎゅうにゅう
21(日) さんかんび ・ごはん ・とりにくとレバーの あまからがらめ ・もやしナムル ・さつまいもの みそしる ・ぎゅうにゅう	23 ・たけのこごはん ・ぶたにくの ごまだれあえ ・かきたまじる ・オレンジ ・ぎゅうにゅう	24 ・ごはん ・つばすのバジルフライ ・マカロニサラダ ・ジュリエヌスープ ・ぎゅうにゅう	25 ・ごはん ・タケノコバーグ ・いそかあえ ・ふしめんじる ・ぎゅうにゅう	26 ・ごはん ・おやこに ・ほうれんそうの おかかあえ ・くきわかめの ごましょうゆいため ・ぎゅうにゅう
	4月15日～19日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきます。	まいにち ぎゅうにゅう のこ の 毎日、「牛乳」を残さず飲みましょう!! 給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。		

淡色野菜

1日にとりたい量はどのくらい?

淡色野菜の摂取目安は約200g。どんな野菜がどのくらいの量になるのか、みてみましょう。

200gをはかってみると...

キャベツでは約1/5個 	きゅうりでは約2本 	かぶでは約2個 	だいこんでは約1/5本 
たまねぎでは約1個 	なすでは約2本 	もやしでは約1袋 	レタスでは約1/3個 

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①つめは短く切っておきましょう。
- ②手は石けんできれいに洗いましょう。
- ③エプロンをきて、ぼうしをかぶりましょう。
- ④マスクをきちんとつけましょう。

