

4月こんだてひょう

立教女学院小学校 2024

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
9	火	ポークカレー マカロニサラダ サンフルーツ 牛乳		豚肉 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ コーン キャベツ サンフルーツ	米 麦 油 パスタ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも パン粉	649cal 20.1g
10	水	ミルクパン ABCスープ ディアブルチキン ゆでブロッコリー ポテトフライ みしょうかん 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ みしょうかん	パン 油 パスタ じゃがいも パン粉	640kcal 27.7g
11	木	チキンライス サイコロスープ フルーツポンチ 牛乳		鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 アスパラガス トマト	キャベツ セロリー マッシュルーム にんにく 玉ねぎ かぶ グリンピース ぶどうジュース パイン缶 みかん缶 黄桃缶 寒天	米 麦 油 バター じゃがいも 砂糖 サイダー	617kcal 21.6g
12	金	イースターお茶の会						
15	月	きな粉揚げパン 春雨と野菜のスープ シュウマイ 牛乳		鶏肉 ハム 豚挽肉 きな粉 牛乳	人参 青梗菜	生姜 もやし たけのこ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 春雨 油 シュウマイの皮 砂糖 片栗粉	585cal 24.9g
16	火	たまごじょうどん 白菜のゆかり和え チョコチップ蒸しパン 牛乳		鶏肉 卵 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 ゆかり	うどん 砂糖 小麦粉 チョコ 片栗粉	678kcal 25.1g
19	金	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き ちくわと野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鮭 味噌 ちくわ 豆腐 油揚げ 豚肉 かつお節 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく もやし	米 油 砂糖 じゃがいも	553kcal 29.6g
22	月	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 切干大根と野菜のナムル ヨーグルト 麦茶	茶	うずらの卵 えび 豚肉 生揚げ ハム ヨーグルト	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 もやし たけのこ 白菜 干し椎茸 切干大根	ごま 米 油 片栗粉 砂糖	618kcal 28.7g
23	火	スパゲッティミートソース フレンチドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳		豚挽肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり 寒天 みかんジュース	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	678kcal 25.1g
24	水	そぼろごはん 白菜の具だくさん汁 野菜の海苔和え ヨーグルト 麦茶	茶	油揚げ 豚ひき肉 豆腐 味噌 豚肉 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし 海苔	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	553kcal 23.8g
25	木	ツナのカレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ 清美オレンジ 牛乳		ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ えのき茸 清美オレンジ	米 麦 じゃがいも バター 油	602kcal 21.7g
26	金	高菜チャーハン 中華卵スープ 鶏肉と野菜のサラダ 牛乳		ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 豚肉 牛乳	人参 高菜漬 さやえんどう	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	621kcal 27.5g
30	火	きな粉トースト 豚肉と野菜のトマトソース煮 甘夏 牛乳		豚肉 ベーコン きな粉 牛乳	人参 アスパラガス ホールトマト	玉ねぎ セロリー キャベツ りんご にんにく 甘夏	パン バター じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	562kcal 23.8g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

にゅう がく しん きゅう 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まります。この季節には、植物、動物を問わずすべての生きものが生き生きとして、春を楽しんでいるかのように見受けられます。木々が青々と生い茂るように、食べ物も青々とした食材が旬になります。給食でも春の野菜を取り入れて、春を感じてもらいたいとおもっています。

今年度も、食べてくれる皆さんの成長を考えながら、安心・安全・おいしい給食作りに励みたいと思っています。



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣を身につけましょう。



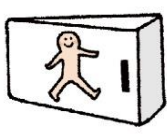
朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食でも3つのスイッチオン

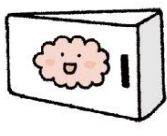


体のスイッチ



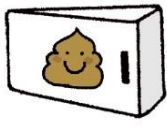
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することが出来るので、午前中に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちをしたくなるような仕組みになっています。朝食を取ってうんちを出しましょう♪