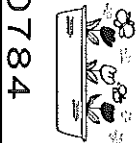




平成28年度4月学校給食献立表

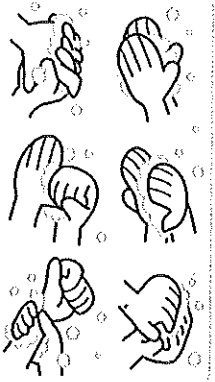
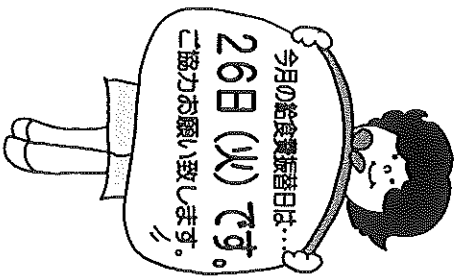
信楽学校給食センター TEL82-0503 FAX82-0784



進級おめでとう

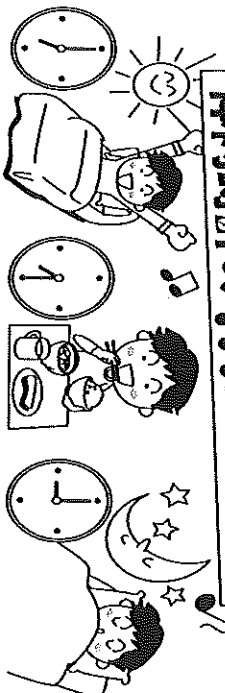
日 曜	主 食	牛 乳	献 立 名	主 材		材 料
				血や肉になるもの(赤)	米	
11月	お祝い給食 お赤飯 ごま塩 新学期のスタート		味つき肉だんご さくらおかまほこのすまし汁 菜の花のかまほかええ いちごゼリー	牛にゅう かまほこ かつおぶし	赤飯 ごま	にんじん たまねぎ じゃまねぎ
12月	フアバー<んの日 コッパババ> 食物繊維たっぷり		コーンコロッコ 大豆入りミネストローネ ごぼうのサラダ ごまドレッシング	牛にゅう だいす みそ	小むぎこ サラダ油 ごま(ドレッシング)	にんじん キャベツ パセリ
13月	全国味めぐり ごはん ～鳥取県～		ポテトカツパグワタン 香野菜たっぷりポトフ ほうれん草とコーンのプチー(ほうろく)	牛にゅう だいす 油あげ とりの肉	米 パン粉 サラダ油	キャベツ えのきだけ ごぼう
14月	緑黄食野菜 うずまき(パ) ほうれん草		さわらの塩焼き 厚あけの煮もの いかのソテー	牛にゅう 厚あけ わかめ	米 さとう	キャベツ えのきだけ ごぼう
15月	魚を食べよう! ごはん 醬＝さわら		いかの照り焼き けんちん汁 きんぴらごぼう(ごまなし)	牛にゅう とろろ 牛肉	米 でんぶ さとう	キャベツ たまねぎ ごぼう
18月	かみかみ献立 むぎごはん よーくかもち!		すこもろこのカレーあげ ぶた肉のかやく汁 こんにゃくのかつお煮	牛にゅう ぶた肉 かまほこ	米 ソフトめん サラダ油 カレー粉	じゃまねぎ にんじん いんげんまめ
19月	食育の日 ソフトめん ぶるさと献立		シューマイ ローローどろろ ゆでブロッコリーとろろマヨネーズ	牛にゅう とろろ みそ	米 シューマイの皮 さとう でんぶ	じゃまねぎ にんじん フロッキー
20月	中華料理を食べよう ごはん		菜の花コロッコ 臭たくさん(ぶた汁 なとくさん(タレつき)	牛にゅう ぶた肉 油あげ	米 パン粉 サラダ油 かつまいも じゃがいも	じゃまねぎ にんじん キャベツ
21月	春のお野菜 ごはん 菜の花		チキンカツ ホーワカレー 海そうサラダ 青じそドレッシング	牛にゅう ぶた肉 ぶた肉	米 パン粉 サラダ油 じゃがいも カレー粉	じゃまねぎ にんじん キャベツ
22月	カレーの日 ごはん 食事を楽しくしよう!		さばの塩焼き だいごんのみそ汁 大豆と赤ごんのひじき煮	牛にゅう 油あげ みそ	米 おぎ さとう	じゃまねぎ にんじん キャベツ
25月	鉄ちゃんの日 むぎごはん 大豆と赤ごん		オムレツ いちごジャム かぼちやの豆にゅうラヂュー ワカメのトマトソースいため	牛にゅう とりの肉 とりの肉	小むぎこ パン粉 さとう	じゃまねぎ にんじん キャベツ
26月	たまごのババ コッパババ 栄養満点!		ししやもつライ のりのつくじに わかたけ汁 いんげんのごまあえ	牛にゅう ししやも とりの肉	米 サラダ油 ごま(すり・いり)	じゃまねぎ にんじん キャベツ
27月	にぎにぎ ごはん 春のお野菜 コッパババ		牛にゅう ぶた肉 ぶた肉	豆にゅう 豆にゅう	小むぎこ さとう 米	じゃまねぎ にんじん パセリ
28月	木		クヌシバラガス			

★使用材料などご質問があれば給食センターまでお問い合わせください。
 ★信楽学校給食センター：0748-82-0503
 ★都合により材料の一部を変更することがあります。
 ★種(ソフト種・中華種・近江うどん等)の製造工場ではそばの製造も
 行っています。
 ★子どもたちが食べている給食は、保護者の皆様から頂いております
 給食費のみでまかなっております。お支払いをさせて頂かないと
 毎日の給食の食材を買うことができません。



給食の前には...
 しっかりと手を洗おう!

体内時計のリズムを大切に



私たちのからだの中には、もともと時計を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする「体内時計」があるといわれています。
 1日(24時間)を周期とする、このリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。これは主として、地域の自然にともなう昼と夜の光と暗、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと眠りなどに規則的なリズムを与えているものと考えられています。
 早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なことです。

朝食をしっかりと食べよう

私たちは、1日に3回の食事のうち、朝食が1番早く、夕食が最、昼とちがって朝食の内容をのんびりと食べています。しかし、からだのカーガチアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするために、朝の食事をもっと重視する必要があるのです。
 昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物と組み合わせ、しっかりと食べるのがいいのです。