



平成30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

日 曜	主 食	牛乳	献 立 名	主 な 使 用 材 料		
				血や肉になるもの(赤)	力や熱となるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
10 火	赤飯 ごま塩		さけのあんかけ 桜かまぼこのすまし汁 キャベツのおひたし	牛にゅう さけ とうふ 桜型かまぼこ かつおぶし あずき	さとう でんぷん もち米 米 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ
11 水	コッペパン		ハンバーグきのこソースがけ 豆乳シチュー いちごゼリー	牛にゅう ぶた肉 豆にゅう とり肉 だいず	小むぎこ さとう でんぷん じゃがいも パン粉	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ
12 木	ごはん		春巻き 中華スープ キャベツの中華あえ	牛にゅう だいず とり肉	米 油 ごま油 小むぎこ さとう でんぷん はるさめ	しめじ 干しいたけ たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ
13 金	黒糖パン		ポテトコロッケ ミネストローネ アスパラとベーコンの炒め物	牛にゅう とり肉 ベーコン だいず	小むぎこ 油 さとう オリーブ油 じゃがいも パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんにく しめじ アスパラガス にんじん
16 月	かるちゃんの日 ごはん カルシウムたっぷり		チキン照り焼き 若竹汁 キャベツのじゃこ炒め	牛にゅう かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ 油あげ とり肉	米 さとう でんぷん	たけのこ えのきたけ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ
17 火	ファイバー君の日 ごはん 食物せんいたっぷり		さばの塩焼き 玉ねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮	牛にゅう さば みそ ひじき だいず 油揚げ	米 じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん いんげん豆 こんにゃく
18 水	たて切り コッペパン		フランクフルトソースがけ コンソメスープ キャベツのソテー	牛にゅう とり肉 ぶた肉	小むぎこ さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ
19 木	食育の日 ごはん ふるさと献立		とりのから揚げ かんぴょうのみそ汁 滋賀県産大豆の煮物	牛にゅう とり肉 みそ だいず	米 でんぷん 油 さとう	しょうが キャベツ ねぎ かんぴょう にんじん たまねぎ こんにゃく
20 金	かみかみ献立 ごはん よくかもう!		焼きししゃも えのきたけのすまし汁 きんぴらごぼう	牛にゅう ししゃも とうふ 牛肉	米 さとう 油	たまねぎ えのきたけ みつば ごぼう にんじん
23 月	ごはん		とんかつ カレー 小松菜のソテー	牛にゅう とり肉 ぶた肉 だいず	米 油 じゃがいも 小むぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ とうもろこし
24 火	全国味めぐり ごはん ~京都府~		さわらの西京みそだれ ゆばのすまし汁 ふきとたけのこの炊いたん	牛にゅう さわら ゆば 西京みそ とうふ	米 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん みつば ふき たけのこ
25 水	うずまきパン		チキンナゲット キャロットスープ ツナマヨ炒め	牛にゅう 豆にゅう とり肉 だいず まぐろ	小むぎこ 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし
26 木	鉄ちゃんの日 ごはん 鉄分たっぷり		とびうおのフライ 切り干しだいこんのみそ汁 高野どうふの煮物	牛にゅう みそ 高野どうふ とびうお だいず	米 油 じゃがいも さとう パン粉 小むぎこ でんぷん	切り干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ いんげん豆
27 金	ソフトめん		野菜かき揚げ かやく汁 美生柑	牛にゅう ぶた肉 油揚げ かまぼこ だいず	ソフトめん 油 小むぎこ	ねぎ たまねぎ にんじん 美生柑 ごぼう しゅんぎく

- ★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：82-0503
- ★都合により材料の一部を変更することがあります。
- ★麺(ソフト麺・中華麺・近江うどん等)の製造工場ではそばの製造も行っていません。
- ★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。お支払いをして頂かないと
毎日の給食の食材を買うことができません。



いただきます!



給食の前には・・・
しっかり手を洗おう!

3月16日までの
放射線測定結
果は、すべて
不検出でした。

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)を区画とする、こうしたリズムを「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、地球の自転にもなる昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに周期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日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が昼、真ともて充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディ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は、朝の食事ももっと重視する必要があります。

腸胃元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかりと食べることがよいのです。