



# 平成31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 要 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)
9 火	おいおい献立 赤飯 ごま塩		さわらのあんかけ 桜かまぼこのすまし汁 いちごゼリー	牛にゅう さわら 桜型かまぼこ とうふ あずき	米 さとう でんぷん もち米 ごま	えのきたけ にんじん みつば たまねぎ
10 水	かるちゃんの日 コッペパン カルシウムたっぷり		チキンナゲット こまつなのシチュー ひじきのサラダ	牛にゅう ぶた肉 豆にゅう ひじき とり肉 だいず まぐろ	小むぎこ じゃがいも さとう パンこ でんぷん 油 米こ	だいこん にんじん こまつな ごぼう
11 木	全国味めぐり ごはん ～千葉県～		あじのさんが焼き だいこんのみそ汁 なのはなの おひたし	牛にゅう みそ あじ たら 油あげ	米 さつまいも さとう ラード パンこ でんぷん	だいこん にんじん ねぎ なのはな キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ
12 金	コッペパン		ウインナー ミネストローネ アスパラとコーンの炒め物	牛にゅう ウインナー とり肉	小むぎこ オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんにく アスパラガス とうもろこし
15 月	ファイバー君の日 ごはん 食物せんいたっぷり		おからハンバーグのあんかけ 根菜みそ汁 ふきの煮つけ	牛にゅう とり肉 みそ 油あげ おから	米 さとう でんぷん パンこ 小むぎこ	ごぼう だいこん ふき たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく
16 火	ごはん		カレー キャベツのサラダ いよかん	牛にゅう ぶた肉	米 じゃがいも さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ いよかん
17 水	ごはん		春巻き もずくの中華スープ ほうれん草の中華あえ	牛にゅう もずく とり肉 だいず	米 油 ごま油 小むぎこ さとう でんぷん はるさめ ラード	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ とうもろこし キャベツ ほうれん草 たけのこ
18 木	ごはん		焼きししゃも ぶた汁 ブロッコリーのおかかあえ	牛にゅう ししゃも ぶた肉 油あげ みそ かつおぶし	米 さといも さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ブロッコリー こんにゃく
19 金	ふるさと献立 カット入り 丸パン		ハンバーグソースがけ かんぴょうのスープ キャベツのソテー	牛にゅう ベーコン とり肉 だいず	小むぎこ さとう 油 ラード パンこ	かんぴょう もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ
22 月	鉄ちゃんの日 ごはん 鉄分たっぷり		ひじき入りつくね わかめのみそ汁 切り干しだいこんのソース炒め	牛にゅう わかめ ひじき みそ ぶた肉 とり肉 かつおぶし だいず 油あげ	米 油 さとう でんぷん パンこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ 切り干しだいこん
23 火	かみかみ献立 ごはん よくかもう!		さけの塩焼き えのきたけのすまし汁 きんぴらごぼう	牛にゅう さけ 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
24 水	うずまきパン		ポテトコロッケ キャロットスープ キャベツとツナのソテー	牛にゅう 豆にゅう だいず (小学校) まぐろ	小むぎこ 油 さとう じゃがいも パンこ でんぷん 米こ (中学校)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
25 木	ごはん		ショーロンポー にらの中華スープ はるさめの甘酢炒め	牛にゅう ぶた肉 とり肉	米 はるさめ さとう 油 ごま油 でんぷん 小むぎこ	えのきたけ にんじん たけのこ たまねぎ にら キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ
26 金	こどもの日献立 ソフトめん 端午の節句		野菜のかき揚げ わかたけ汁 かしわもち	牛にゅう とり肉 わかめ かぶと型かまぼこ だいず	ソフトめん 油 小むぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん 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!

3月14日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。



給食の前には・・・  
しっかり手を洗おう!

## 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、地球の自転ともなう昼と夜の別、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のです。

## 朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量、質ともに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、朝の食事をもっと重視する必要があります。

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を組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。

