

給食だより

2020. 4. 8
豊明高等支援学校
篠路中学校

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欠けたり、疲れたり、いらいら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。



..... 朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

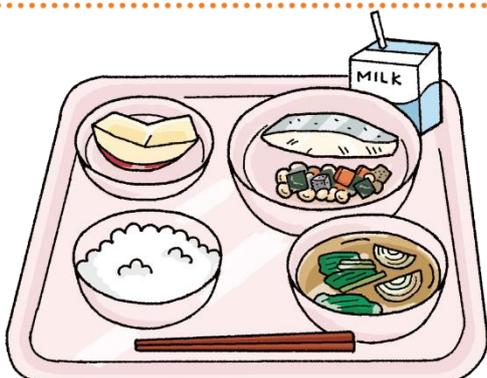


人間の体は、昼活動して、夜に休むというリズムがあります。朝ごはんは、体にも脳にも1日の始まりを教えてあげる大切な食事です。

朝ごはんを抜くと、体も脳もリズムをくずしてしまいます。毎朝ご飯を食べてから、登校しましょう。

よろしく
お願いします

衛生的な配膳をするために、
給食当番は『エプロン・
三角巾（ぼうし）とマスク』を
着用します。
ランチマットと一緒に準備を
お願いします。
★マスクは、どのようなものでも
結構です。



給食の栄養

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。そして、今の時期は成長が著しい時です。この時期にかたよった栄養のとり方をすると、体の成長に影響することもあります。スタイルを気にして「〇〇は食べない」ということがないように、いろいろな食品を摂るように心がけましょう。



4月のよていにんだて

月	火	水 8日	木 9日	金 10日
<p>早寝・早起き・朝ごはん</p>		<p>肉うどん スパイシーポテト くだもの</p>	<p>★チキンライス ★カレーコロッケ フルーツミックス</p> <p>※入学者1年給食なし</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 かれないの唐揚げ 小松菜の磯あえ 中濃ソース</p>
		<p>ワトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たまご/じゃが芋/清見オレンジ/</p>	<p>胚芽米 大麦 バター 鶏肉 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ カレー粉 マーガリン 牛乳 小麦粉 パン粉/みかん缶 黄桃缶 パン 缶 なし缶 夏みかん缶/</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/かれない/小松菜 白菜 の り/</p>
<p>13日 ◎★横割りパンズ ★コーンクリームスープ レバーしりメンチカツ 大根サラダ ケチャップソース</p>	<p>14日 和風そぼろごはん みそ汁 ししゃものから揚げ</p>	<p>15日 しょうゆラーメン 大学芋 くだもの</p>	<p>16日 あさりごはん 豚肉の竜田揚げ ほうれん草ともやしのご ま和え</p>	<p>17日 肉炒め丼(厚揚げ・刺し草) みそ汁 くだもの</p>
<p>小麦粉 卵 小麦粉 コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 小麦粉 チ ーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レ バー パン粉/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/ケチャッ プ 中濃ソース/</p>	<p>精白米 とり肉 豆腐 切り干し 大根 干しいたけ ひじき ごぼ う 人参 油揚げ しょうが ご ま/小松菜 厚揚げ たまご/かつ ししゃも(子持ち) 小麦粉/</p>	<p>ワトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ /さつま芋 水あめ ごま/りんご /</p>	<p>胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらたき グリンピース/ 豚肉 しょうが 小麦粉/ほうれ ん草 もやし ごま/</p>	<p>精白米 豚肉 ママ 人参 もや し ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ご ま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/ 清見オレンジ/</p>
<p>20日 ◎★くろコッパパン ★ポーククリームシチュー 切り干し大根のサラダ パン缶</p>	<p>21日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りはるまき 小松菜ともやしのからし和 え</p>	<p>22日 ◎◆たぬきうどん(えび入 り) ★バターポテト くだもの</p>	<p>23日 たきこみいなり さんまスパイス揚げ 小松菜ともやしのおひた し</p>	<p>24日 カレーライス あさりのサラダ</p>
<p>小麦粉 卵 小麦粉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チ ーズ 小麦粉/切り干し大根 まぐ ろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま/パン/</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 ビーマン たけ のこ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉/小松菜 もやし ハム/</p>	<p>ワトめん 桜えび かたくちいわ し あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たまごたけ しいたけ/じゃが芋 バター 牛乳/デコボン/</p>	<p>胚芽米 大麦 油揚げ 人参 し いたけ ひじき ごま のり/さ んま 生姜 にんにく 小麦粉/ 小松菜 もやし かつおぶし/</p>	<p>精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ せり りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/あ さり しょうが きゅうり キャ ベツ 人参 ごま/</p>
<p>27日 ◎★角食(かくしょく) みそワタンスープ ◎◆おこのみ揚げ(えび 入り) チョコクリーム</p>	<p>28日 パスタミートソース ほうれん草とベーコンの サラダ ★ヨーグルト</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日 @Hoiclue</p>	<p>30日 ◆カレーピラフ(豆腐) ◎白身魚のクワカ揚げ くだもの</p>	<p>1日 ごはん すき焼き ◆揚げえびシュウマイ のりとあさりのつくだ煮</p>
<p>小麦粉 卵 小麦粉 ワンタン 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん 草 長ねぎ/あさり えび いか さくらえび ベーコン キャベツ 切 り干し大根 コーン ひじき 小麦 粉 卵 糸かつお 青のり/豆乳 チョコレート ココア</p>	<p>ワトめん 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せり にんにく 生姜 バター 小麦粉 トマト/ほう れん草 ベーコン もやし ごま/ ヨーグルト/</p>		<p>胚芽米 大麦 バター ベーコン 豆 腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリ ンピース/白身魚 小麦粉 卵 クワ カ/黄桃/</p>	<p>精白米/豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ たまご たけ 車ふ 春菊 しいたけ/え び たらすり身 玉ねぎ 豚脂 大豆たんぱく 小麦粉/あさり しょうが のり ひじき 水あめ /</p>

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが
 含まれている献立です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合が
 あります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなど
 の甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。

栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわ
 かっていても、毎日きっちりと準備をするのは難し
 いものです。夕食の残りのおかずや、
 冷凍した野菜を活用して、
 理想の朝ごはんに近い
 ような工夫をしてみましょう。

