



# 4月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
10	11	12	13	14
<p>ごはん</p> <p>和風コンソメスープ (大根・マッシュルーム・ねぎ)</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>クレープ 牛乳</p>	<p>塩野菜ラーメン</p> <p>ポーク焼売</p> <p>ナムル</p> <p>ミニたいやき 牛乳</p>	<p>ピピン丼</p> <p>みそ汁 (チンゲン菜・えのき・人参)</p> <p>厚焼玉子</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p>	<p>ごまパン</p> <p>シチュー わかどり</p> <p>若鶏のピカタ</p> <p>アスパラソテー 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>さんまの蒲焼き</p> <p>ブロッコリーの磯和え 牛乳</p>
783kcal	752kcal	745kcal	773kcal	757kcal
<p>★血やにくになる★</p> <p>ごま とりにく ハンバーグ ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>ごぼう きゅうり にんじん だいこん マッシュルーム ながねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん コーン さとう クレープ</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>ぶたにく あさり なると シュウマイ ハム ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>キャベツ もやし ながねぎ にんじん しなちく きゅうり ぜんまい</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ちゅうかめん あぶら さとう たいやき</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>ぶたひきにく あつやきたまご ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>チンゲンサイ えのき にんじん ピピンバ ほうれんそう もやし だいこん</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん むぎ あぶら さとう ゼリー</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごまパン じゃがいも コーン さとう あぶら かつくりこ</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>さんま ちくわ のり ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>ブロッコリー はくさい キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ながねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん さとう あぶら</p>
17	18	19	20	21
<p>ごはん</p> <p>みそ汁 (なめこ・わかめ・ねぎ)</p> <p>豚生姜みそ焼</p> <p>里芋の煮物</p> <p>黄桃コンポート 牛乳</p>	<p>にゅうめん</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>ひじきとれんこんのサラダ</p> <p>りんごちゃんゼリー 牛乳</p>	<p>チキンカレー</p> <p>わかめときゅうりの酢のもの</p> <p>洋梨コンポート</p> <p>ジョア</p>	<p>ごはん</p> <p>みそ汁 (キャベツ・えのき・大根菜)</p> <p>揚げ豆腐</p> <p>春雨サラダ 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>せんべい汁</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>オクラのおかか和え 牛乳</p>
738kcal	711kcal	737kcal	771kcal	720kcal
<p>★血やにくになる★</p> <p>わかめ ぶたにく なまあげ とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>なめこ ながねぎ だいこん にんじん ごぼう しらたき いんげん しいたけ もも</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>ごぼう ねぎ さんさい やさいかきあげ にんじん きゅうり だいこん れんこん</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>そうめん あぶら さとう ゼリー</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>とりにく わかめ しらす かまぼこ ジョア</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ きゅうり ようなし</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん むぎ じゃがいも さとう</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>もやし きゅうり キャベツ だいこな えのき</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん はるさめ あぶら</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>いわし かまぼこ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>キャベツ オクラ にんじん はくさい ごぼう だいこん しらたき ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん せんべい さとう あぶら</p>
24	25	26	27	28
<p>ごはん</p> <p>みそ汁 (小松菜・なす・人参)</p> <p>鶏肉のつくね焼き</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>パインコンポート 牛乳</p>	<p>トマトスパゲティ</p> <p>マーメレード焼き</p> <p>りんごサラダ 牛乳</p>	<p>豚丼</p> <p>みそ汁 (大根・人参・ねぎ)</p> <p>白菜のツナ和え 牛乳</p>	<p>食パン (ブルーベリージャム)</p> <p>スープ (ほうれん草・あさり・人参)</p> <p>メンチカツ</p> <p>かぼちゃサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>みそ汁 (小松菜・ごぼう・人参)</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ひじきの煮物 牛乳</p>
744kcal	741kcal	767kcal	716kcal	785kcal
<p>★血やにくになる★</p> <p>とりつくね かまぼこ ごま ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>なす こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ パイン</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん さとう</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>ベーコン とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>なす たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ レタス</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>スパゲティ あぶら コーン さとう かつくりこ</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>ぶたにく ツナ ごま ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう しいたけ しらたき だいこん ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん むぎ さとう かつくりこ</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>メンチカツ ハム あさり ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>かぼちゃ たまねぎ きゅうり ほうれんそう にんじん</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>パン ジャム ゼリー あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★</p> <p>さば ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★</p> <p>にんじん れんこん いんげん こまつな ごぼう</p> <p>★力や熱のもとになる★</p> <p>ごはん あぶら さとう</p>

# チェックしよう！給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度をチェックしましょう。

# 給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。

©少年写真新聞社2023

©少年写真新聞社2023



## 七戸養護学校の給食の内容について

**副菜**

野菜やくだものなど、ビタミンやミネラルを多くふくむもの。主に体の調子を整える。

**飲み物**

主に牛乳。  
月一回程度で発酵乳。

**主食**

お米、パン、めん類など、炭水化物を多くふくむもの。主にエネルギーのもとになる。

**主菜**

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質を多くふくむもの。主に体をつくるもとになる。

本校の給食は主食に汁物、おかず二品の「一汁二菜」の形を基本としています。栄養素のバランスや季節などに合わせて、菓物やデザートがつくときもあります。

青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
『あぶにん』

**汁物**

主食、主菜、副菜で不足した栄養を補う。

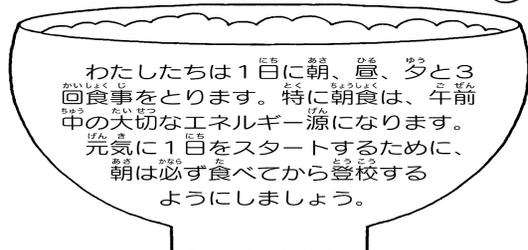
## 献立について（お知らせ）

- ※ 献立表に記載しているエネルギー量は「中学部・高等部」のエネルギー量です。七戸養護学校では一食当たり730Kcalを基準値としています。小学部1～2年生は460Kcal、3～4年生は560Kcal、5～6年生は680Kcalです。
- ※ 今年度は火曜日「麺」の日、木曜日「パン」と「ごはん」の隔週で提供します。
- ※ 給食では季節や行事に合わせた給食を提供したり、青森県の食材を積極的に取り入れています。

### 登校前に 毎日朝ごはん



### 元気な1日は朝食から！



### 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと悩んでもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- ※ 給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。