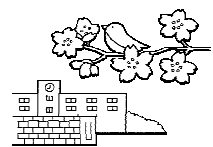


4月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
あさ ☀ 朝ごはんは 大切なエネルギー源 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし たちは寝ている間もエネルギーを使っているの で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなってい ます。朝ごはんを食べることで、脳と体を目 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり 活動したりするエネルギーを補給することがで きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを して時間にゆとりを持つことが大切です。 🍲 エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん ごはんやパン、めんには、エネルギーの もとになる炭水化物が多く含まれています。 毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に なる食品をしっかりとることが大切です。		10	11	12
		ごはん みそ汁 (大根・大根菜・キャベツ) とろたまハムカツ きんぴらごぼう 牛乳	ごまパン かぼちゃのポタージュ チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・白菜・しめじ) さばのみそ煮 ふきの油炒め 牛乳
		720kcal	715kcal	758kcal
		★血やにくになる★ とろたまハムカツ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん キャベツ ごぼう にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ チーズインハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごまパン コーン さとう	★血やにくになる★ さばみそに さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ふき にんじん いんげん しらたき はくさい こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら
15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 (大根・葉大根・人参) 鶏の照り焼き キャベツの味噌マヨ和え ミニたい焼き 牛乳	しょうゆラーメン 春巻き 白菜りんごサラダ 牛乳	チキンカレー わかめとブロッコリーのツナ和え パインコンポート ジョア	ごはん せんべい汁 ほっけの塩焼き ひじき煮 ぶどうゼリー 牛乳	ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ) 白身魚フライ 筑前煮 牛乳
710kcal	711kcal	748kcal	725kcal	766kcal
★血やにくになる★ とりのてりやき かまぼこ ぎゅうにゅう たいやき ★体の調子を整える★ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう	★血やにくになる★ ぶたにく はるまき きくらげ なたと ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなたけ はくさい アスパラ りんご ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ とりにく わかめ ツナ ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ブロッコリー パインコンポート ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも コーン	★血やにくになる★ とりにく ほっけ ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ しいたけ れんこん ★力や熱のもとになる★ ごはん せんべい あぶら さとう ぶどうゼリー	★血やにくになる★ とうふ わかめ とりにく しろみぎかなフライ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん さとも さとう あぶら
22	23	24	25	26
ごはん みそ汁 (豆もやし・小松菜・人参) いわしの梅煮 おから炒め 牛乳	スパゲティミートソース スープ (じゃが芋・ブロッコリー・人参) アスパラキャベツサラダ 牛乳	ビビンバ丼 みそ汁 (あおさ・豆腐・長ネギ) 五目厚焼玉子 牛乳	食パン (ブルーベリージャム) スープ (大根・ブロッコリー・鶏肉) メンチカツ かぼちゃサラダ りんごちゃんゼリー 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) さんまみぞれ煮 カレー肉じゃが 牛乳
734kcal	717kcal	714kcal	717kcal	729kcal
★血やにくになる★ いわしうめい おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ あいびきにく だいずミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマト アスパラ キャベツ パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう コーン じゃがいも	★血やにくになる★ ぶたひきにく とうふ あおさ たまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ほうれんそう もやし ねぎ ぜんまい きくらげ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう あぶら	★血やにくになる★ メンチカツ ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり ★力や熱のもとになる★ パン ジャム ゼリー あぶら さとう	★血やにくになる★ さんまみぞれに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん たまねぎ しらたき グリンピース しいたけ ほうれんそう えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう

29	30
しょうわ ひ 昭和の日	にゅうめん れんこんの挟み揚げ ブロッコリーのごま和え かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 牛乳
	720kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ あぶらあげ れんこんのはさみあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう かぼちゃプリン

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、衛生的な配せんができるように、身支度を確認しましょう。

©少年写真新聞社2023



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。

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。

飲み物

主に牛乳。
月一回程度で発酵乳。

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。

汁物

主食、主菜、副菜で不足した栄養を補う。

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、果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』

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。

- ※ 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。

登校前に 毎日朝ごはん



元気な1日は朝食から！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

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思って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。

