



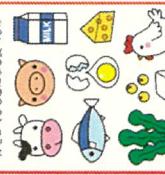
4月

給食の歴立・盛り付け

川上村立学校給食調理場

3色の食べ物をバランスよく食べて、新年度も元気な学校生活をおくりましょう。

赤の食べ物



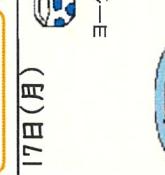
体つくるごとに食べる食べ物

緑の食べ物

他の食べ物を食べるときに食べる食べ物



黄の食べ物



他の食べ物



11日(火)	フレーツ 白玉	MILK 菜の花と ツナのお浸し	豚肉の 生姜焼き	12日(水)	白ご飯	MILK カレーライス	田舎汁	13日(木)	白ご飯	MILK チコゼリー	ゴマドレサラダ	14日(金)	バナナ	
1群	牛肉 大豆 ツナ	ほうれんそ にんじん なのはな 米 米粉団子	豚肉 焼き豚 厚揚げ みそ	2群	牛乳	ほうれん にんじん チンゲンサイ	ほうれん ごま ごま	3群	牛乳	ほうれん にんじん チンゲンサイ	ほうれん ごま ごま	4群	牛乳	
4群	スキムミルク 牛乳	たまねぎ みかん・パイ おとうりんこ バナナ	油 三温鶏 米 米粉団子	6群	牛乳	しょうが だいこん	三温糖 芋 ごま	5群	牛乳	にんじん ねぎ ねぎ	三温糖 芋 チコセリー	5群	豚肉 ツナ	
18日(火)	ヨーグルト ごま和え	MILK すき焼き風 コロッケ	山吹和え	19日(水)	山菜ご飯	MILK 麦入りご飯	麦入り味噌汁	20日(木)	山菜ご飯	MILK 白ご飯	ほうれん草の 麦わり浸し	21日(金)	牛乳	
17日(月)	ヨーグルト	野菜スープ	ビビンバ	1群	牛乳	油 三温鶏 木綿豆腐 みそ	山吹和え	2群	牛乳	油 ごま	油 ごま	2群	牛乳	
24日(月)	フルーツの ヨーグルトあえ	MILK なめらかプリン	中華丼	25日(火)	中華丼	MILK キヤベツの 塩昆布和え	けんちん汁	26日(水)	中華丼	MILK なめらかプリン	ささみの チーズ焼き	27日(木)	鶏肉の レモン煮	
1群	豚肉 ベーコン	ほうれんそ にんじん こまつな チンゲンサイ	油 三温糖 木綿豆腐 みそ	2群	牛乳	キヤベツ もやし しょくが にんにく	油 ごま	3群	牛乳	油 ごま	油 ごま	3群	牛乳	
2群	ヨーグルト 牛乳	にんにく たまねぎ	ごま油	4群	牛乳	さんさい もやし だいこん	ごま	5群	牛乳	たまねぎ ごま	三温糖 芋 チンゲンサイ	5群	竹輪 焼き豚 木綿豆腐 鶏卵	
1群	エネルギー-963kcal	たんぱく質33.0g	脂質31.8g	1866kcal	たんぱく質33.5g	エネルギー-780kcal	たんぱく質36.4g	エネルギー-772kcal	たんぱく質37.3g	エネルギー-1164kcal	たんぱく質41.5g	エネルギー-1164kcal	たんぱく質41.5g	脂質32.2g
2群	エネルギー-866kcal	たんぱく質33.5g	エネルギー-733.5g	エネルギー-789kcal	たんぱく質29.3g	エネルギー-768kcal	たんぱく質29.1g	エネルギー-768kcal	たんぱく質39.0g	エネルギー-771kcal	たんぱく質31.5g	エネルギー-821kcal	たんぱく質32.2g	エネルギー-821.7g
3群	エネルギー-792kcal	たんぱく質29.7g	エネルギー-710kcal	たんぱく質19.0g	エネルギー-737kcal	たんぱく質38.6g	エネルギー-717.1g	エネルギー-737kcal	たんぱく質23.6g	エネルギー-953kcal	たんぱく質27.3g	エネルギー-953kcal	たんぱく質27.3g	エネルギー-31.3g

入学、進級おめでとうございます！

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。

2・3年生のみなさんご進級おめでとうございます。

新しい学年のスタートです。

学校給食は栄養や健康面だけでなく、食事のマナーと感謝の心、郷土食・行事食など、さまざまな食育について学ぶ場でもあります。

新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことだと思います。今年度もみんなさんに安心して給食を食べてもらえるよう、衛生面を徹底し、安全で美味しい給食作りを頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

食事は生活にリズムをつくる！

朝ごはんのほかにも、量食である給食、そして夕食と、1日3食の食事をきちんと食べることで、生活にリズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。3回の食事を食べることで、体を成長させ、集中力がつき、学習や運動にしつかり取組むことができるようになります。

「食べる」という行為は食品を口に入れて、「栄養素を摂取する」という目的がありますが、それに留まらず、人とひととのコミュニケーションを豊かにし、心も健やかに育みます。さらに、いろいろな料理や食べ物を通して、社会や文化、そして世界を知るきっかけにもなります。

最後になりましたが、寝ている間に体や脳では、日中に疲労した部分を修復したり、体を健康に保つための様々な調節機能が働いています。

まずは、毎日の朝ご飯を大切に、このリズムやサイクル（循環）を意識して1年間を過ごしてみましょう。

