ランチタイム

令和2年度 石橋北小学校 給食だより





コロナウイルスが流行していますが、新学期が始まり、気持ちも新たに 1年間を元気に すごしてほしいと思います。

また、残念ながら今月は給食がありませんが、今年度も安全でおいしい給食を自指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

石橋北小では、規則正しい生活習慣を身に付けるため、引き続き「早寝・早起き・韓ごはん」に取り組んでいきます。 休 校 中に、 是非ご家庭でも「バランスの良い朝ごはん」に取り組んでみてください。

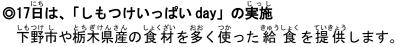


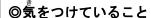
◎ごはん・・・下野市産のこしひかり

げつ すい きんようび 月・水・金曜日



火・木曜日→パンの日が週1回、ごはんの日が週4回になる週が月に 2回あります。





業養バランスを考え、野菜・生肉は国産のものを使用し、できるだけ無添加のものを使用しています。また、調理節でも安全、安心を第一に考えて特でいます。

そして、できるだけ手作りものを提供し味つけを工夫しています。



着の食べ物7イズ

「竜髭菜」と書く、春においしい野菜は、 いったい何という野菜でしょう?





答え アスパラガスです。 葉っぱが、竜の髭に似ているからだそうです。



☆献立表を参考には

			使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					今月の献立のねらい		
4	4月		合食献立予定表	からだ おもに体をつくる あか		おもに体の調子を ととの 整える みどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ			まる から から から しょくじ 春の恵みを味わう食事
		石橋北小学校 ホたに発症した場合は、学校にお知らせください。		きかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅたゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こがな かい 小魚・海そう	^{やさい} 野菜・くだもの・きのこなど	来・パン・ めん・いも	a が パター ごま		気象状況や予算の都合で、献立 が変更になる場合があります。
日曜	今日の給 食のねらい		こんだて	たんぱく質	tel.つ 無機質 (カルシウム)	びきいつ ピタミン・無機賞	たんすいかぶつ 炭水化物	脂實	エネルギー たんぱく質 胎質	ーロメモ
8(水)	^{あ数つ} 甘夏とは	主食	ご飯				*		24.5 g	甘夏は、「夏みかん」とい呼ばれ、3月 から5月頃が何です。日から収穫が始 また。 また。 まり、食庫などで寝かせて酸味を抜いた 後に出荷されます。
		主菜	春巻	ぶた肉		たけのこ きくらげ しいたけ	でんぷん さとう 小麦粉	サラダあぶら ごま油		
		主菜	肉じゃが	ぶた肉		たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき じゃがい も さとう	サラダあぶら		
		副菜	ほうれん草とじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう もやし えのきたけ		ごま		
		その他	おなっ			あまなつ				
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう				g	
9(木)	いちごを 味わおう	主命	とちおとめクリームサンド(食パン)		000000000000000000000000000000000000000		パン(小麦・乳)		23.2 g	カ回復に効果があると言われていま 超り は58 す。また、かぜ予防や肌荒れなどに効 なか 果がある「ピタミンC」も多く含まれていま
		土茂	" (いちごクリーム)		牛にゅう	いちご もも みかん	さとう	クリーム		
		主菜	豆とソーセージのトマト煮	ワインナー 赤いん げんまめ ひよこま		にんじん たまねぎ トマト (りんご)	じゃがいも	サラダあぶら		
		副菜	キャベツとツナのソテー	まぐろ		キャベツ ビーマン とうもろこし				
		その他	牛乳		牛にゅう					

毎日の豁後は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。また、「筍の後秋や地場産物を使った豁後」や「特事後や鄭生後」など、「ねらい」があって献立はたてられています。そして、ねらいに合わせて一点メモが書いてありますので、豁後を食べるときなど参考にしてみてください。ただ豁後を食べるのではなく、ねらいを考えながら食べてみるといいですね。

きゅうしょく はいぜん 【 給 食 の配膳について】

コロナウイルスの流 行に伴い、5月から給 食の白衣は使用しません。

ご家庭からエプロン、あたまおおい、マスクを持参していただき、 せんいんちゃくよう 全員着用となります。休 校 中に、ご準備いただければと思います。 よろしくお願いいたします。

