



# ランチタイム

令和6年度

石北小だより

4月15日



新学期が始まりました。今年度も安全でおいしい給食を目指していきます。規則正しい生活習慣を身に付けていけるよう、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みたいと思います。食事に関するご理解とご協力をお願いいたします。



## 給食



◎ごはん・・・下野市産の「こしひかり」

月・水・金曜日



◎パン・・・栃木県産こむぎ「ゆめかおり」

火・木曜日→パンや麺の日になります。ご飯になる日もあります。

◎19日は、「しもつけいっぱい day」です。

下野市や栃木県産の食材を多く使った給食を提供します。

◎気を付けていること

・栄養バランスを考え、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。

・調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。そして、できるだけ手作りのものを提供し味付けを工夫しています。

今年度も、5人の調理員さんに給食を作っていただきます。ぜひ、配膳室などで調理員さんにお会いしたら、感謝の言葉や感想などを伝えてください。



## 春の食べ物クイズ

春に美味しいたけのこは、どこの部分を食べているのでしょうか？

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉

答え ②茎

たけのこは、全体に太くて短いものがおいしいといわれているそうです。春の味覚を楽しみましょう。



今月の目標  
力を合わせて準備しよう

献立表を参考に

日曜	今日の給食のねらい	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです				エネルギー (kcal)	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事
		おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を整えるみどり	おもとにエネルギーのもとになる きいろ	おもとにエネルギーのもとになる あせ		
4月	給食献立予定表	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・雑穀	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・油・バター めん・いも ごま		
10(月)	進級祝い	赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き 小松菜ともやしのごま味噌和え	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質	608 27.7 21.6 2.1	在校生の皆さん、進級おめでとうございます。今年度も給食をしっかりと食べて、元気にがんばりましょう。 お祝い事の時に食べるものといえば、「赤飯」です。赤い色には邪気を払うという意味があるといわれています。
11(火)	春野菜を味わおう	食パン チョコクリーム 白身魚の香草パン粉焼き 粉ふきいも 春野菜のスープ煮 牛乳	チーズ	ビタミン・無機質	脂質	643 28.5 18.8 2.8	春野菜とは、新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツなどを指します。春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。春にしか味わえない野菜を楽しんでください。

毎日の給食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作られています。また、「旬や地場産物などの食材を使った給食」や「行事食や郷土食」など、「ねらい」をもとに献立は立てられています。献立表には、ねらいに合わせて「一口メモ」が書いてありますので、給食を食べるときなど参考にしてみてください。ただ給食を食べるのではなく、給食委員の児童の放送をよく聞いて、ねらいを考えながら食べてみるといいですね。

## 給食についてのお知らせ

給食当番は頭おい、エプロン、マスクを持参し、配膳するときに着用します。  
マスクは、当番以外の児童も着用します。「いただきます」をした後にはずし、食べ終わったらまた着けます。また、ランチョンマットと給食用ハンカチも清潔な物を使用できるようご準備ください。ご協力よろしくお願いします。

