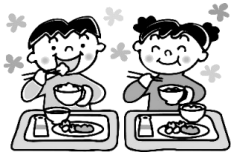
給食だより

ご入学・ご進級

おめでとうございます❀

春の花も咲きそろい、希望に胸をふくらませ、新しい学年がスタートしました。

給食は「**南下浦学校給食共同調理場**」で作られ、みなさんのもとに届けられます。



安全でおいしい給食になるよう、旬の食べ物や、三浦でとれた食べ物を使って、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしていてください。

30日は三浦市産の「キャベツ」を使用したハンバーグです。

みなみしたうら
ちょうりじょう

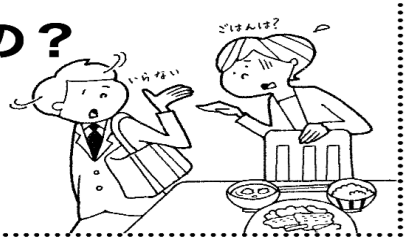
4月

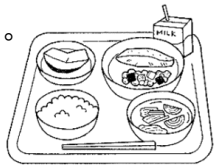
★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！

月	火	水	木	金
朝ごはんの効果 体や脳のエネルギーになる 体温が上がる 脳の働きを活発にする 排便を促す			**10** □ のりふりかけ めかじきのかくに ぎゅうにゅう ごはん みそけんちんじる	**11** ポテトのカレーいため ぎゅうにゅう きなこあげパン やさいスープ
14 かにかまサラダ ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ	**15** わかめサラダ ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに	**16** あじのナゲット(小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ごはん かきたまじる	**17** フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう くろパン スパゲッティソテー ☆小学校１年生給食スタート☆	**18** ぎゅうにゅう チキンカレー コーンサラダ
21 ごまあえ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	**22** チーズサラダ ぎゅうにゅう くろパン ビーフン	**23** ヨーグルト ぎゅうにゅう ビビンバ ワンタンスープ	**24** ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう ナン ドライカレー	**25** ★ きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう ぶたどん みそしる
28 ★ ごもくにまめ ぎゅうにゅう ロールパン きつねうどん	**29** しょうわの日	**30** ★ キャベツハンバーグ ジョア(いちご 味) ほうれんそうソテー ごはん のっぺいじる		

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童生徒又は生徒の一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っているので、残さず食べるよう心がけましょう。