ランチタイム

令和5年度
石北小だより
4月10日

4月

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。

◎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、できるだけ手作りものを提供し味つ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

「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？

ヒント
葉っぱが、竜の髭に似ています。

今月の目標
力を合わせて準備しよう

✿献立表を参考に✿

4月 給食献立予定表
下野市立 石橋北小学校
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

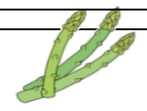
使用食品 （ ）は食品に含まれるアレルゲンです

日曜	今日の給食のねらい		こんだて	おもに体をつくるあか 魚・肉・卵 大豆製品 たんぱく質	無機質（カルシウム）	おもに体の調子を整えるみどり 牛乳・乳製品・小魚・海そう 野菜・くだもの・きのこなど ビタミン・無機質	おもに エネルギーのもとになるきいろ 米・パン・めん・いも 炭水化物	油・バター ごま 脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事 ※ 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。 一口メモ
10(月)	進級祝い	主食	赤飯	あずき			米 もち米		608	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。
			ごま塩					ごま	27.7	
		主菜	鶏肉の香味焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	21.6	
		副菜	小松菜ともやしのごま味噌和え	みそ		こまつな もやし にんじん	さとう	ごま	2.1	
		副菜	湯波のすまし汁	だしかつおぶし ゆば（大豆） とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ ほうれんそう				
		その他	牛乳		牛にゅう					
11(火)	春野菜を味わおう	主食	食パン				パン（小麦・乳）		643	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。
			チョコクリーム				チョコクリーム（乳）		28.5	
		主菜	白身魚の香草パン粉焼き	ほき	チーズ	バジル にんにく	パンこ	オリーブオイル	18.8	
		副菜	粉ふきいも			パセリ	じゃがいも		2.8	
		副菜	春野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは ブロッコリー				
		その他	牛乳		牛にゅう					

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】

ご家庭から頭おおい、エプロンを持参し、全員着用します。マスクは、「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す。また、ランチョンマットと給食用ハンカチも毎日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。



春の食べ物クイズの答え
答えは、アスパラガスです。
25日に給食で、アスパラとベーコンのスパゲティがでます。お楽しみに。