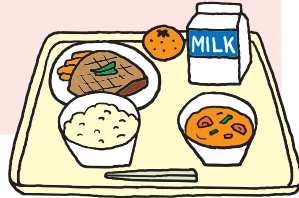


今日の給食は何だろう？

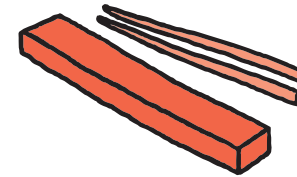
— 学校給食献立表

【献立表について】

北九州市のホームページ及び公式Instagramに学校給食の献立表とイラスト献立を掲載しています。(2ページ参照)



はしは毎日使用します。きれいに洗って清潔なものを持たせましょう。



Check 2

日々の献立の特徴です。お子さんと給食について話し合みましょう。

Check 1

毎月の献立の「ねらい」です。この「ねらい」にそって献立を考えています。

令和〇年〇月分 小学校給食献立表



4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立を取り入れています。

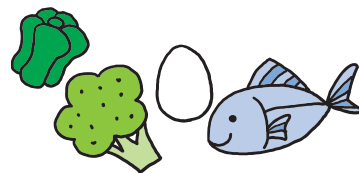


日 曜	こんだて	ぎいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
		おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
21 月	<p>1年生の給食開始</p> <p>野菜の日献立</p> <p>ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ</p>	<p>☆パン スパゲッティ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>☆ぎゅう にゅう ぶたひきにく まぐろあ ぶらづけ</p>	<p>にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ★キャベツ</p>	624	24.9	24.1
	<p>お楽しみ献立</p> <p>チキンカレーライス ぎゅうにゅう</p>	<p>★ごはん じゃがいも</p>	<p>☆ぎゅう にゅう けいにく</p>	<p>にんじん ★たまねぎ りんご</p>	642	18.5	15.8

ひとくちメモ
野菜の日こん立は、1回の給食で旬(しゅん)や地産産の野菜を100g以上食べることができます。今日は大人気のミートソーススパゲッティとツナサラダに、120gの野菜が使われています。

Check 3

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、朝食・夕食に気を配りましょう。



Check 4

材料をそれぞれのはたらきによって三つのグループに分けています。食べ物をかたよりなく食べることができるよう、家庭での食事を考えましょう。