

2021年

4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、希望や期待に胸をふくらませていることと思います。

十日町学校給食センターでは、みなさんの健やかな成長と、充実した学校生活の支えになる、安全・安心でおいしい給食が提供できるよう、職員一同、力を合わせてがんばります。今年度もよろしく願いいたします。

4月の給食目標

給食について知ろう



学校給食は、空腹を満たすための食事だけでなく、成長期に必要な栄養素がバランスよく摂れるように考えられています。栄養不足にならないよう、極端に量を減らしたりすることのないよう気をつけましょう。また、友人や先生方との給食が、楽しくなごやかな時間になるよう、食事のマナーやきまりを守って過ごしましょう。

～献立について～

食数は多いですが、ハンバーグやグラタンなどのメニューも手作りを心がけています。



牛乳

*成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質を補うために、毎日つきます。



主食

ごはん…週に4～5回(十日町産のお米を使用)
米粉パン…月1回(県産の米粉を使用)
めん…月1回(ソフトめん、大麦めん、中華めん、米粉めん)



おかず

- *煮物、焼き物、蒸し物、炒め物、あえ物など、さまざまな調理法を組み合わせています。
- *味付けにも変化をつけ、ごはんがおいしく食べられるよう工夫しています。
- *旬の食材や地場産物を豊富に取り入れています。



汁物

*かつお節や昆布、煮干しなどからだしをとります。だしのうま味を生かし、塩分を控えめにしています。

～給食時間の約束～

正しい手洗い・身支度を



茶碗は手に持ちましょう



苦手なものにも挑戦



よくかんで食べましょう

