

4月きゅうしよくこんだて

小
給食回数
13回

A
地区

ご進級 おめでとうございます!

新年度がスタートしました。新しい生活の始まりにドキドキ・ワクワクがいっぱいですね。何をするにも、健康が一番です! 「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、勉強や運動など、いろいろなことにチャレンジしましょう!

木曜日	金曜日
<p>11</p> <p>エネルギー 628Kcal たんぱく質 26.4g しじみ 17.3g</p> <p>肉豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>624Kcal 24.3g 18.6g</p> <p>にんじんと もやしの炒め物</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんすまし汁</p>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>15</p> <p>712Kcal 30.1g 25.8g</p> <p>野菜の炒め物</p> <p>とりにく 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>16</p> <p>637Kcal 27.4g 20.2g</p> <p>1~3年 2個 4~6年 3個</p> <p>シューマイ</p> <p>コッペン</p> <p>焼きそば</p>	<p>17</p> <p>703Kcal 20.8g 19.1g</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>かけて食べる</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>ルウ</p>	<p>18</p> <p>614Kcal 23.4g 15.9g</p> <p>そくせきづ 即席漬け</p> <p>いわしの かば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>南関揚げの根菜汁</p>	<p>19</p> <p>686Kcal 23.1g 20.9g</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ハンバーグ (トマトソース)</p> <p>ごはん</p> <p>コーンクリームスープ</p>
<p>22</p> <p>608Kcal 25.5g 16.6g</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>鮭のフライ</p> <p>菜の花ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p>23</p> <p>660Kcal 23.7g 27.4g</p> <p>ハワイアミートボール</p> <p>ミルクパン</p> <p>ビーンズスープ</p>	<p>24</p> <p>577Kcal 20.1g 20.8g</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>25</p> <p>566Kcal 25.0g 12.8g</p> <p>ひじきの炒め物</p> <p>白身魚の ごまみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p>26</p> <p>631Kcal 26.3g 15.9g</p> <p>野菜の五目煮</p> <p>ごはん</p> <p>きぼだいこん 切り干し大根のみそ汁</p>
<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p>	<p>30</p> <p>590Kcal 20.5g 16.2g</p> <p>ホイコーロー 回鍋肉</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>たまごえび ベーコン</p> <p>ぎゅうにゅう こめ</p> <p>バター あぶら</p> <p>たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p>	<p>ホキ たまご ひじき あぶらあげ</p> <p>ぎゅうにゅう こめ</p> <p>ごま でんぷん あぶら さとう</p> <p>にんじん こまつな たまねぎ しいたけ</p>	<p>とりにく あつあげ あぶらあげ</p> <p>みそ こめ</p> <p>じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん いんげん きりぼしだいこん</p>

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>

みじたくをしましょう

かみのけ毛が出ないように

手はきれいに
あらう

マスクは
きちんと
はなと口に

せいけつな
エプロン

せいけつな
給食用ハンカチ

★給食エプロンは清潔な物を使いましょう!

★汚れたときはこまめに持ち帰り、洗濯をしましょう。

★また、金曜日には必ず持ち帰るようにしましょう。