

4月きゅうしよくこんだて

小
給食回数
13回

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15 エネルギー 590Kcal たんぱく質 20.5g しじみ 16.2g ホイコーロー回鍋肉 ごはん 中華スープ	16 エネルギー 703Kcal たんぱく質 20.8g しじみ 19.1g フルーツヨーグルト かけてたべる むぎ麦ごはん カレーライス ルウ	17 エネルギー 637Kcal たんぱく質 27.4g しじみ 20.2g シュウマイ コッペパン やきそば	18 エネルギー 686Kcal たんぱく質 23.1g しじみ 20.9g ブロッコリー ハンバーグ(トマトソース) ごはん コーンクリームスープ	19 エネルギー 614Kcal たんぱく質 23.4g しじみ 15.9g 鶏肉のから揚げ じゃがいもの焼き ごはん 南関揚げの根菜汁
ぶたにくみそたまごぎゅうにゅう こめ でんぷん ごまあぶら さとう キャベツにんじんたまねぎチンゲンサイ	ぎゅうにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう こめ むぎこむぎこ バター じゃがいも たまねぎ にんじん みかん バイン もも	ぶたにくとりにくちくわ ぎゅうにゅう ばん こむぎこちゅうかめん あぶら きゃべつ もやし にんじん	ぎゅうにくぶたにくなまクリーム ぎゅうにゅう こめ こむぎこ バター あぶら トマト ブロッコリー コーン えのき しめじ	いわし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ こむぎこ あぶら さとう キャベツ きゅうりにんじん ごぼう しめじ
22 エネルギー 712Kcal たんぱく質 30.1g しじみ 25.8g 野菜の炒め物 とりにく鶏肉のから揚げ ごはん 豆腐のみそ汁	23 エネルギー 577Kcal たんぱく質 20.1g しじみ 20.8g グリーンサラダ トマトオムレツ カレーピラフ オニオンスープ	24 エネルギー 660Kcal たんぱく質 23.7g しじみ 27.4g ハワイアミートボール ミルクパン ビーンズスープ	25 エネルギー 631Kcal たんぱく質 26.3g しじみ 15.9g 野菜の五目煮 ごはん きぼたにん 切り干し大根のみそ汁	26 エネルギー 566Kcal たんぱく質 25.0g しじみ 12.8g ひじきの炒め物 しらすの白身魚のごまみそ焼き ごはん かき玉汁
とりにくとうふ あぶらあげ みそぎゅうにゅう ごはん こむぎこ でんぷん あぶら キャベツにんじん コーン たまねぎ	たまごえび ベーコン ぎゅうにゅう こめ バター あぶら たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	ぎゅうにくぶたにくとりにくぎゅうにゅう ばん こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら たまねぎ ピーマン いんげん バイン	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ こめ じゃがいも あぶら さとう にんじん いんげん きりぼしだいこん	ホキ たまご ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ ごま でんぷん あぶら さとう にんじん こまつな たまねぎ しいたけ
29 しょうわ 昭和の日 	30 エネルギー 608Kcal たんぱく質 25.5g しじみ 16.6g 野菜のごま和え 鮭のフライ 菜の花ごはん きのこと汁 さけ たまごぎゅうにゅう こめ こむぎこ まきふ ごまあぶら さとう きゃべつ にんじん だいこんばしめじ	給食時間の約束 茶わんや汁わんは手に持って食べよう 好ききらいをしないで食べよう 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう 食事中にきたない話はやめよう よくかんで楽しく食べよう		

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
 せいけつなエプロン
 マスクはきちんとはなと口に
 せいけつな給食用ハンカチ

給食時間の約束

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

★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。

©学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。