

# 4月予定こんだて

月	火	水	木	金
9 すきやき丼 もずくのみそ汁 ほうれん草のツナ和え 牛乳	10 塩ラーメン キャベツメンチカツ ヨーグルト 牛乳	11 チキンカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳	12 コッペパン ミートボールスープ 鮭のマヨネーズ焼き ハムサラダ 牛乳	13 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 海藻サラダ 牛乳
赤 豚肉 豆腐 もずく まぐろ水煮 牛乳	豚肉 とり肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 豚肉 鮭 ハム 牛乳	油揚げ 豚肉 ちくわ 海藻 牛乳
緑 玉ねぎ 白菜 しらたき 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし ほうれん草	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パイン	白菜 長ネギ しめじ 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	なめこ えのき 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 白菜
黄 ごはん 麦	ラーメン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも	パン	ごはん じゃがいも
16 小・中学校が 振替休日の ため給食は ありません お米	17 お祝い給食 赤飯・すまし汁 とりのから揚げ お祝いクレープ・牛乳	18 和風スパゲッティ ごまポテトサラダ ぶどうゼリー 牛乳	19 チョコチップパン 白菜のクリームスープ チキンナゲット イタリアンサラダ 牛乳	20 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 もやしの梅和え 牛乳
赤 ～おもに体をつくる食べもの	豆腐 とり肉 卵 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 おから チーズ 牛乳	油揚げ さば 牛乳
緑 ～おもに体の調子をととのえる食べもの	小豆 たけのこ 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	白菜 玉ねぎ しめじ バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	大根 人参 長ネギ 干しいたけ もやし 水菜 梅干し
黄 ～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん もち米 ごま クレープ	スパゲッティ じゃがいも ゼリー	パン パン粉	ごはん じゃがいも
23 山菜きびごはん じゃがたま汁 焼き春巻き 牛乳	24 わかめうどん きつねもち せん切りじゃがいもサラダ 牛乳	25 ごはん 厚揚げのみそ汁 とり肉のおろしソース こんにゃくきんぴら 牛乳	26 ごまパン きのこスープ ミートローフ フルーツナタデコヨーグルト 牛乳	27 ごはん ぶたじる 豚汁 さんまのしょうが煮 みずな 水菜のおひたし 牛乳
赤 油揚げ 卵 牛乳	とり肉 わかめ 油揚げ ハム 牛乳	厚揚げ とり肉 さつま揚げ 牛乳	豚肉 とり肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	豚肉 豆腐 さんま かつお節 牛乳
緑 ふき たけのこ 玉ねぎ 長ネギ キャベツ 人参	大根 ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ きゅうり	えのき 玉ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう さやいんげん 人参	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき 人参 干しいたけ みかん パイン 黄桃 ナタデコ	玉ねぎ 大根 長ネギ 人参 こんにゃく ごぼう しょうが 白菜 水菜
黄 ごはん いなきび じゃがいも 春巻きの皮 春雨	うどん もち じゃがいも	ごはん ごま	パン パン粉	ごはん じゃがいも

## 朝ごはんを食べて登校しましょう！

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に動かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べましょう！



## ?たべもの クイズ?

にほんじんはむかしから、おめでたいひやおいわいごとには、【赤飯（せきはん）】をたべます。どうして、赤飯をたべるのでしょうか？

※こたえはうらです

- ①あかいいろに、やまいやわざわいをはらうちからがあるとかんがえられていたから。
- ②ごはんのいろはあかいほうが、はでだから。
- ③あかいみのしぶりじるでこめをたくと、かありがよいといわれていたから。



※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

## 4月食育目標 準備・後片づけをきちんとしよう

### ○手をしっかり洗う



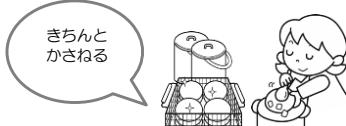
### ○清けつな身じたくを整える



### ○配膳台や机はきれいにしておく



### ○食べ残しはきれいにしてもどす



### ○ごみの分別はきちんとする

