

4月予定献立表

	月	火	水	木	金
				【8日】 牛乳 あんかけ焼きそば チキンサラダ (中のみ) サキサキチーズ	【9日】 牛乳 コッパパン クリームシチュー ケチャップ肉だんご(ひとり2こ) 枝豆とコーンのソテー
主食				焼きそば 豚肉 うすら卵 人参 白菜	コッパパン
汁物				もやし きくらげ 椎茸 にんにく 生姜	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 豆乳 米粉 菜種油
主菜				菜種油 ごま油 でん粉	鶏肉 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト
副菜				鶏肉 レタス 赤ピーマン	枝豆 コーン 玉ねぎ オリーブ油
	【12日】 牛乳 ごはん ならたま汁 いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮	【13日】 牛乳 けんちんうどん 揚げいもち (中のみ)アーモンドミニフィッシュ	【14日】 牛乳 鶏そぼろ丼 (ごはん) みそ汁 アセロラゼリー	【15日】 牛乳 コーンカレーライス (麦入りごはん) イタリアンサラダ	【16日】 牛乳 チョコチップパン キャベツとベーコンのスープ メンチカツ (ソースボトル) チーズマカロニサラダ
主食	ごはん	うどん	ごはん	ごはん 大麦	チョコチップパン
汁物	鶏卵 なら 人参 だけのこ	鶏肉 椎茸 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 菜種油	豆腐 わかめ 白菜	じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト 白いんげん豆 菜種油	豚ベーコン キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参
主菜	いわし 梅肉	じゃがいも 菜種油	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 菜種油 砂糖	鶏肉 玉ねぎ 人参 生姜 菜種油	鶏肉 牛肉 玉ねぎ トマト パン粉 小麦粉 菜種油
副菜	じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ 白いんげん豆 菜種油 砂糖	カタクチイワシ アーモンド ごま	アセロラ果汁	黄ピーマン キャベツ きゅうり	マカロニ チーズ マヨネーズ
	【19日】 牛乳 ごはん 中華スープ 春巻 厚揚げの中華煮	【20日】 牛乳 スパゲティボロネーゼ コールスローサラダ	【21日】 牛乳 鮭菜ごはん みそ汁 花型ハンバーグ ごまあえ	【22日】 牛乳 根菜豚丼 (ごはん) みそ汁 いちごプリン	【23日】 牛乳 卵パン かぼちゃシチュー チキンナゲット(ひとり2こ) (ケチャップボトル) ツナサラダ
主食	ごはん	スパゲティ 菜種油	ごはん 鮭 大根菜	ごはん	卵パン
汁物	チンゲン菜 人参 白菜 もやし きくらげ	豚ひき肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく 菜種油 砂糖	油揚げ わかめ 大根 長ねぎ	豆腐 えのき茸 人参	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 人参 玉ねぎ かぼちゃ 米粉 菜種油
主菜	豚肉 キャベツ だけのこ 人参 生姜 にんにく 椎茸 はるさめ 小麦粉 菜種油	厚揚げ うすら卵 だけのこ 玉ねぎ ごま油 砂糖 でん粉	豆腐 鶏肉 おから 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 人参 こんにゃく 生姜 菜種油 砂糖	鶏肉 にんにく パン粉 小麦粉
副菜		キャベツ コーン きゅうり	小松菜 もやし 人参 ごま 砂糖	いちご果汁 豆乳	キハダマクロ キャベツ きゅうり
	【26日】 牛乳 ごはん 鶏汁 厚焼きたまご れんこんのきんぴら	【27日】 牛乳 しおラーメン カラフルサラダ スイートポテト	【28日】 牛乳 ポークカレーライス (麦入りごはん) パインのゼリーあえ		
主食	ごはん	ラーメン	ごはん 大麦		
汁物	鶏肉 白菜 小松菜 こんにゃく	豚肉 メンマ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 生姜 にんにく ラード	じゃがいも 豚肉 白いんげん豆 玉ねぎ 人参 にんにく トマト 菜種油		
主菜	鶏卵	ハム キャベツ コーン 枝豆	パイン缶詰 はちみつレモンゼリー 温州みかんゼリー		
副菜	れんこん ごぼう 玉ねぎ 人参 ちくわ 砂糖 菜種油	さつまいも 豆乳			

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。

1日の生活リズムを整えよう!

元気で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムを整えることが大切です。不規則な生活を続け、生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因にもなるといわれています。1日の生活リズムを整えるためには、適切な運動をし、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととり、十分な休養や睡眠をとることが大切です。特に、栄養バランスのよい朝ごはんをよくかんで食べると、体が目覚めて、授業に集中できるようになります。体によい生活リズムを身につけられるようにしましょう。

