


4月予定献立表

	月	火	水	木	金
	<p>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。</p> <p>※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。</p>				<p>【8日】 牛乳 コッペパン マカロニスープ ガリパタチキン たまごサラダ</p>
主食					コッペパン
汁物					マカロニ 豚ウィンナー 人参 玉ねぎ
主菜					鶏肉 エリンギ キャベツ にんにく パター 菜種油
副菜					鶏卵 きゅうり コーン
	<p>【11日】 牛乳 ごはん みそ汁 春巻 豚肉のオイスターソース炒め</p>	<p>【12日】 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツと玉ねぎのサラダ (中のみ)型抜きチーズ</p>	<p>【13日】 牛乳 ごはん みそ汁 てりやき肉だんご(1人2こ) 切干大根煮</p>	<p>【14日】 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) フルーツゼリー和え</p>	<p>【15日】 牛乳 黒糖パン クリームシチュー ハンバーグ (ケチャップボトル) コールスローサラダ</p>
主食	ごはん	スパゲティ オリーブ油 豚ウィンナー 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 砂糖 粉チーズ	ごはん	ごはん 大麦	黒糖パン
汁物	油揚げ えのき茸 小松菜		豆腐 わかめ 人参 長ねぎ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 菜種油 白いんげん豆 米粉
主菜	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ラード 豚肉 春雨 椎茸 唐辛子 ごま油 小麦粉 菜種油	キャベツ ポークハム 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 にんにく 生姜 菜種油	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 トマト にんにく 米粉	鶏肉 豚肉 大豆 玉ねぎ ラード じゃがいも トマト にんにく 人参 セロリ
副菜	豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 ビーマン 菜種油 生姜 にんにく 砂糖 でん粉	チーズ	切干大根 人参 ちくわ 椎茸 ひじき 砂糖 菜種油	はちみつレモンゼリー サイダーゼリー みかん缶詰	キャベツ コーン ポークハム
	<p>【18日】 牛乳 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ</p>	<p>【19日】 牛乳 しょうゆラーメン バンバンジーサラダ (中のみ)とっとチーズ</p>	<p>【20日】 牛乳 ごはん みそけんちん汁 かぼちゃコロック 和風サラダ</p>	<p>【21日】 牛乳 そぼろ丼 (ごはん) みそ汁 いちごとみかんゼリー</p>	<p>【22日】 牛乳 卵パン キャベツのバタースープ クリスピーチキン コーンサラダ</p>
主食	ごはん	ラーメン	ごはん	ごはん	卵パン
汁物	油揚げ キャベツ 人参	豚肉 もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ わかめ なたにんにく ラード	豆腐 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 人参 椎茸 菜種油	大根 人参 なめこ	豚ベーコン キャベツ 人参 パター 菜種油
主菜	豚肉 玉ねぎ 菜種油 生姜 ごま	鶏肉 きゅうり キャベツ	かぼちゃ パン粉 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ 菜種油	豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 枝豆 生姜 砂糖 菜種油	鶏肉 にんにく 小麦粉 大豆油 菜種油
副菜	ごぼう ごま ごま油 きゅうり コーン	アーモンド チーズ カタクチウソ ごま	キャベツ 人参	みかん果汁 いちご果汁 寒天	コーン ポークハム レタス
	<p>【25日】 牛乳 ごはん 豚汁 とりからあげ(1人2こ) なめたけ和え</p>	<p>【26日】 牛乳 あんかけ焼きそば (焼きそばめん) カニカマの中華和え</p>	<p>【27日】 牛乳 コーンカレーライス (麦入りごはん) グリーンサラダ</p>	<p>【28日】 牛乳 ごはん みそ汁 磯華たまご焼き 肉じゃが ひじきのり</p>	
主食	ごはん	焼きそば麺	ごはん 大麦	ごはん	
汁物	豚肉 豆腐 ごぼう 大根 長ねぎ 人参 菜種油 生姜	豚肉 人参 白菜 もやし きくらげ 椎茸 かつお卵 菜種油 生姜 にんにく ごま油 でん粉 砂糖	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 白いんげん豆 菜種油 トマト 米粉	しめじ えのき茸 長ねぎ	
主菜	鶏肉 小麦粉 大豆油			鶏卵 人参 生姜 青のり	
副菜	白菜 小松菜 えのき茸	カニカマほこ きゅうり 寒天	レタス 枝豆 きゅうり	じゃがいも 豚肉 いんげん 玉ねぎ 人参 こんにゃく 菜種油 砂糖 のり ひじき	

♪生活リズムを♪



ととのえよう!



朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて、夜は眠る」というリズムが体のなかで整います。

朝ごはんを食べる



朝起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、食べ物からエネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日をはじめることができます。