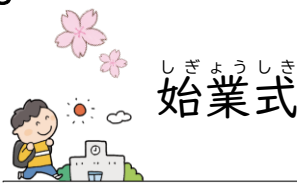












# 4がつ こんだてひょう

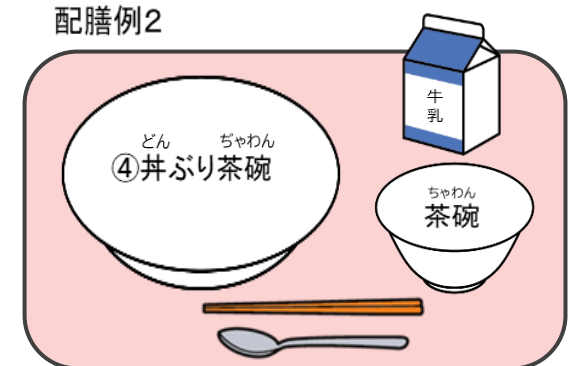
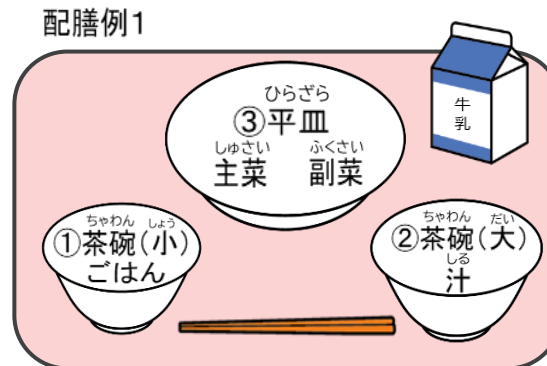
# ひめじとくべつしえんがっこう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<b>8</b>  しぎょうしき <b>始業式</b>	<b>9</b>  にゅうがくしき <b>入学式</b>	<b>10</b> きゅうしょくのもちもの ・エプロン ・おはし、スプーン ・ぼうし ・ハンカチ ・マスク ・ランチョンマット(中・高)	11~にゅうがくおめでとごこんだて~ ④カレーライス ぎゅうにゅう ①ハムサラダ いちごゼリー 	<b>12</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③ポテトとおこめのササミカツ ③やきぶたとみずなの あえもの ②チンゲンサイのスープ
<b>15</b> ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③やきそば ②ふのみそしる	<b>16</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくとごぼうの おかか ②あぶらあげのみそしる ミルメーク(コーヒー)	<b>17</b> ④おやこどんぶり ぎゅうにゅう ②わかめのみそしる ④きゅうりづけ 	<b>18</b> ①パン ぎゅうにゅう ③しろみざかなフライ ③アスパラガスのソテー ②ミネストローネ 	19~しょくいくのひのこんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さわらのてりやき ③はるキャベツの しらすあえ ②ほうれんそうのスープ 
<b>22</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくの スタミナやき ③もやしのごまあえ ②きのこのすましじる	<b>23</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③ホイコーロウ ②ワンタンスープ	<b>24</b> ④ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ②にらたまスープ 	<b>25</b> ①パン ぎゅうにゅう ③はるやさいの スパゲッティ ②だいこんのスープ いちごジャム 	<b>26</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③あげしゅうまい ③にらとたまごの いためもの ②わかめスープ
<b>29</b>  しょうわ <b>昭和の日</b> 	<b>30</b> ①ごはん ぎゅうにゅう ③さけキャベツカツ ③ブロッコリーの マヨネーズあえ ②たまねぎのみそしる 	かくこんだてめい まえ も つ しょっき ばんごう きさい ☆各献立名の前に、盛り付ける食器の番号を記載しています。		

\*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

## じゅんび、あとかたづけをおぼえよう!

4がつは きゅうしょくの きまりを まもり、  
はるの おとずれを かんじる こんだて です。





日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	カレーライス <small>入学おめでとう献立</small>	○	ハムサラダ いちごゼリー	★牛乳,豚肉,ハム	ごはん,じゃがいも,★カレールウ,砂糖,油,いちごゼリー	玉葱,にんじん,キャベツ,★きゅうり	759 kcal 23.4 g 25.4 g 3.9 g
12 金	ご飯	○	ポテとお米のササミカツ 焼豚と水菜のあえもの チンゲンサイのスープ	★牛乳,★ポテとお米のササミカツ,焼き豚,豚ばら(脂身付),豆腐	ごはん,油,砂糖	りょくとうもやし,水菜,にんじん,チンゲンツアイ,玉葱	702 kcal 29.6 g 24.4 g 2.3 g
15 月	ご飯(少なめ) 焼きそば	○	ふのみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),みそ	ごはん,焼きそば麺,油,ふ	キャベツ,にんじん,葉ねぎ,玉葱	655 kcal 21.2 g 20.4 g 4.0 g
16 火	ご飯	○	鶏肉とごぼうのおかか煮 油揚げのみそ汁 ミルク(コーヒー)	★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★竹輪,花かつお,油揚げ,★焼ちくわ,みそ	ごはん,油,砂糖	板こんにゃく,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,だいこん,葉ねぎ	597 kcal 23.5 g 12.7 g 2.4 g
17 水	親子丼	○	わかめのみそ汁 きゅうり漬	★牛乳,たまご,鶏肉,カットわかめ,みそ	ごはん,砂糖	玉葱,にんじん,葉ねぎ,えのきたけ,★きゅうり漬	608 kcal 25.0 g 18.0 g 3.1 g
18 木	コッペパン	○	白身魚フライ アスパラガスのソテー ミネストローネ	★牛乳,白身魚フライ,ベーコン,大豆	パン,油,シエルマカロニ,じゃがいも,砂糖	アスパラガス,キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,★トマト缶,さやいんげん,にんにく	704 kcal 27.2 g 28.2 g 4.2 g
19 金	ご飯 <small>食育の日</small>	○	さわらの照り焼き キャベツのしらすあえ ほうれん草のスープ	★牛乳,さわら,しらす干し,ベーコン,豆腐	ごはん,でん粉 <small>はる 春</small>	春キャベツ,千切り大根漬,ほうれん草,玉葱,にんじん	636 kcal 29.3 g 19.0 g 3.2 g
22 月	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き もやしのごま和え きのこのすまし汁	★牛乳,鶏肉,豆腐	ごはん,砂糖,★ごま(乾)	にんにく,りょくとうもやし,ほうれん草,えのきたけ,しめじ,葉ねぎ	612 kcal 27.0 g 19.7 g 2.1 g
23 火	ご飯	○	ホイコウロウ ワンタンスープ	★牛乳,豚肉,ベーコン	ごはん,油,砂糖,ワンタン	キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん,にら,えのきたけ	653 kcal 23.3 g 21.8 g 1.7 g
24 水	中華丼	○	にらたまスープ	★牛乳,豚ばら(脂身付),なると,★むきえび,★いか,鶏肉,たまご	ごはん,砂糖,でん粉,★ごま油	はくさい,干し椎茸,玉葱,きぬさや,にんじん,にら	654 kcal 25.9 g 24.3 g 2.6 g
25 木	コッペパン 春野菜のスパゲッティ	○	大根のコンソメスープ いちごジャム	★牛乳,まぐろ油漬け,ベーコン	パン,スパゲッティ,油,オリーブオイル,★いちごジャム	玉葱,にんじん,マッシュルーム,菜ばな,コーン,だいこん,ブロッコリー	656 kcal 26.3 g 20.7 g 3.4 g
26 金	ご飯	○	揚げしゅうまい にらと卵の炒め物 わかめスープ	★牛乳,★しゅうまい,ベーコン,たまご,カットわかめ,鶏肉	ごはん,油,★ごま油	玉葱,にら,にんじん,りょくとうもやし,葉ねぎ	735 kcal 23.5 g 31.9 g 3.0 g
30 火	ご飯	○	鮭キャベツカツ ブロッコリーのマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	★牛乳,★鮭キャベツカツ,★竹輪,カットわかめ,みそ	ごはん,油,★青じそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,玉葱,葉ねぎ	717 kcal 22.8 g 24.3 g 3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

..... 朝ごはんの効果 .....  
あさ しょうご

「朝ごはん」は英語で「Breakfast」といいます。「Fast(断食)」を「Break(破る)」という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになります。朝食を食べることで、栄養素が補給され、五感が刺激され脳が活発になるほか、腸も刺激され排便を促します。

