

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには
あいさつをしましょう

4月の給食献立表

★ 28日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	4日※・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日
給食	柳川風煮 ナムル	コロッケ マカロニサラダ みそ汁	蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁	野沢菜チャーハン 中華スープ
	牛乳 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉 たまご 砂糖、醤油（濃） みりん、油 ほうれん草 もやし 醤油、砂糖、酢 ごま、ごま油	コロッケ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 出汁鰹 味噌	シュウマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 椎茸 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン シメジ 砂糖、酢、醤油 えのき かまぼこ 青ネギ 醤油、出汁鰹	鯖(さば) 醤油(濃) 三温糖、酒、生姜 小松菜 キャベツ 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 さつま揚げ 白菜 人参 出汁鰹、味噌	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 油、醤油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 果物 するめ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 お菓子 (市販)	牛乳 オレンジゼリー	お菓子 (市販)

☆4日(月)入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。
(パン、ジュース、バナナ)

★28日(木)は、お誕生日会です。
(おやつはチーズケーキに変わります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日※	15日	16日・30日
給食	カレーライス サワー漬け	鶏肉の煮つけ みそ汁	竹の子ごはん 鯖の塩焼き 和え物、すまし汁	ひじき豆 みそ汁	ホイコーロー スープ	ナポリタンスパゲティ スープ
	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールウ 油 大根 きゅうり 人参 小松菜、ハム 砂糖、酢 塩、油	鶏肉 里芋 人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖 醤油、醤油（濃） みりん、油 たまご 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹、味噌	タケノコ 油揚げ ちりめんじゃこ 出汁昆布、醤油 鯖(さわら)、塩 白菜 人参 砂糖、醤油 すりごま 白玉麩 かまぼこ、三つ葉 出汁鰹、醤油	ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆(水煮) 油揚げ 砂糖 醤油 油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 味噌、出汁鰹	豚肉 キャベツ 人参 椎茸 酒 油 砂糖、赤味噌 醤油(濃) ニラ もやし ベーコン 醤油、コンソメ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー ケチャップ 油 わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果物 かりんとう	牛乳 マドレーヌ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 シリアルブルーベリーヨーグルト	牛乳 フライドポテト	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつより

《 たかが朝ごはん されど朝ごはん 》

○みなさん、朝ごはんは食べておられますか？
近頃では 朝食を食べない人が増えてきているようです。
また食べてもおやつのようなものであったりもします。
「どうしても朝は食欲がない」「食べる時間的余裕がない」など
でも朝食は、一日のスタートの活力として、とても大切なものです。

☆朝ごはんを食べる たいせつな理由☆

- ①脳を活発に働かせるため
- ②睡眠によって、下がっている体温を上げるため
- ③朝の排便の習慣を身につけるため
- ④大切な栄養源

朝ごはんを食べるには早起き、
早起きするには早く寝ないと
できません。
まずは、この4月中に 生活
のリズムを整えていきましょ



※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2022.4)

