






4月

配膳表

多^{たくし}久^{がっこう}市^{きゅうしゅう}学^{がく}校^{こう}給^{じつ}食^{じき}セ^{せん}ン^たター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 給食開始 | 10日 よい姿勢で食べよう |
| はるやす 春休み | しぎょうしき 始業式 | きゅうしよく 給食なし | 牛乳 ごまドレッシング サラダ カレー 野菜スープ | 牛乳 ハマシライス (菜ごはん) コーンサラダ |
| <p>ご入学・ご進級おめでとうございます <small>がっこう</small>学校給食は、<small>せいちょう</small>成長期に必要なエネルギーや栄養素がとれる大切な一食です。 <small>きちん</small>きちんと食べて、<small>けんこう</small>健康で丈夫なからだをつくりましょう。</p> | | | | |
| 13日 食育目標 | 14日 高野豆腐 | 15日 海藻 | 16日 1年生給食開始 | 17日 朝ごはん |
| 牛乳 おひたし 豚肉の生姜炒め ごはん まごわやさい みそ汁 | 牛乳 野菜の花弁あえ 高野豆腐のまごわやさい ごはん かんの すまし汁 | 牛乳 海藻とわかめのサラダ いわしとわかめ ごはん 鶏ごぼう汁 | 牛乳 チキンカレー (菜ごはん) 春野菜の サラダ ごはん ワンタン スープ | 牛乳 チキン 焼きごぼう 前:1 後:2 ごはん ワンタン スープ |
| 20日 進級・入学お祝い献立 | 21日 日本の味めぐり献立 (愛媛県) | 22日 給食のパン | 23日 かむ献立 | 24日 シリアンライス |
| 牛乳 まごわやさい 野菜の玉ねぎ ドレッシングあえ そば ちらし寿司 わかめ 沢庵 ごはん 口金汁 | 牛乳 野菜のごまあえ せんべいご ごはん 口の 口金汁 | 牛乳 コロコロ サラダ 春野菜の クレープ ミルクパン | 牛乳 ツナごぼうサラダ さばのかりめき ごはん つみれ汁 | 牛乳 シリアンライス (菜ごはん) わかめ ごはん わかめスープ |
| 27日 お誕生日献立 | 28日 たまご | 29日 | 30日 豆腐 |  |
| 牛乳 豆乳プリン ひじきと わかめの サラダ 焼肉 肉団子と キャベツのスープ ごはん かきたま汁 | 牛乳 さんぽうごぼう わかめと わかめ ごはん かきたま汁 | しょうわ ひ 昭和の日 | 牛乳 おかあえ 赤魚の揚げ煮 ごはん 豆腐の みそ汁 | |
| <p>早寝</p>  <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> | <p>早起き</p>  <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> | <p>朝ごはん</p>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> | <p>ちゅうい 注意!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 食べ物はすぐに飲み込まず、よくかんで食べましょう。 ◆ パンは少しずつちぎって食べましょう。 ◆ 口に食べ物を入れたまましゃべったり、立ち歩いたりしません。 ◆ 早食いはしません。  | |

※ 献立メッセージのタイトルを日付の下に記載しています。