

4月

はい ぜん ひょう
配 膳 表たくし がっこう きゅうしよく
多久市学校給食センター

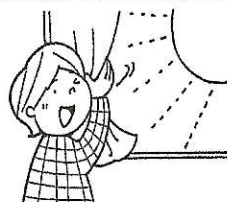
月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
しぎょうしき 始業式	きゅうしよく 給食なし	きゅうしよく 給食なし	にゅうがくしき 入学式	きゅうしよく 給食なし

ご入学・ご進級おめでとうございます
 学校給食は、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。
 きちんと食べて、健康で丈夫なからだをつくりましょう。

14日 給食開始	15日 食育目標	16日 よい姿勢で食べよう	17日 1年生給食開始	18日 食育の日
牛乳 中華丼(麦ごはん) ちやれとわかめのナムル ごはんとみそ汁	牛乳 キャベツの昆布あん れんこん入り芋づね(前:にんじん)高野豆腐入り肉じゃが ごはんとみそ汁	牛乳 いんじんとコーンのサラダ チムチムライス 肉団子とチヂミのスープ	牛乳 おもてりー ポークカレー(麦ごはん) 香野菜のマヨサラダ	牛乳 うま味あえ さばのたれがやき ごはんとみそ汁
21日 進級・入学お祝い献立	22日 切干大根	23日 給食のパン	24日 かむ献立	25日 じゃがいも
牛乳 1食ぶきのり 即席漬 ちらしずし 春雨汁	牛乳 ベーコンと切干大根の炒め物 鶏肉の西京やき ごはんとごぼう汁	牛乳 ハムと野菜のマリネ スパゲティ ミニソース 小皿シウパン	牛乳 かきかきサラダ いわしフライ ごはんと豚汁	牛乳 ごまやさいいれ 五目野菜炒め 若菜ごはん じゃがいもそぼろ煮
28日 お誕生日献立	29日 しょうわ ひ 昭和の日	30日 日本の味めぐり献立(宮崎県) 1食タルトソース チリソースのサラダ 鶏肉の南蛮ソース ごはんとハヤシ汁	チェックしよう! 給食当番の身支度  ・爪は短く切ってありますか? ・ハンカチを用意しましたか? ・石けんで手を洗いましたか? ・白衣はきれいですか? ・マスクをきちんとつけていますか? ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか? 給食当番になった人は、衛生的な給食ができるように、身支度を確認しましょう。	
牛乳 巨無霸アリン 豚肉と野菜のピリ辛炒め じゃがバターごはん ワタタンスープ				

はやね
早寝

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しましょう。

はやあ
早起き

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。

あさ
朝ごはん

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。

ちゅうい
注意!

- ◆食べ物はずぐに飲み込まず、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。