

4月

配膳表

多岐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	きゅうしょく 給食なし	きゅうしょく 給食なし	にゅうがくしき 入学式	きゅうしょく 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。

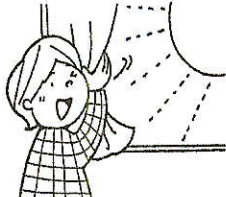
14日 給食開始	15日 食育目標	16日 よい姿勢で食べよう	17日 1年生給食開始	18日 食育の日
中華丼 (煮込み) おやせと わかめのナムル	キャベツの昆布のり れんこん入り春雨ね ごぼん 高野豆腐入り 肉じゃが	キムチアゲ 肉団子と チゲソースの スープ	ポークカレー (煮込み) 香野菜の マヨネーズ	じゃが 香味あえ じゃのたれがやき ごぼん まごわやさい みそ汁
21日 進級・入学お祝い献立	22日 切干大根	23日 給食のパン	24日 かむ献立	25日 じゃがいも
1食でかむのり 即席漬 ちらしずし 春雨汁	ベーコンと切干大根の 炒め物 鶏肉の西京焼き ごぼん ごぼう汁	ハムと 野菜のマリネ 小籠 パン スパゲティ ミートソース	かきおろしサラダ いわしフライ ごぼん 豚汁	じゃがいも 五目野菜炒め わかめ 若菜ごぼん じゃのたれ そば汁
28日 お誕生日献立	29日 昭和の日	30日 日本の味めぐり献立 (宮崎県)	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、衛生的な配膳ができるように、身支度を確認しましょう。	
豆乳アゲ 豚肉と野菜の ピリ辛炒め じゃがじゃが ごぼん ワタタン スープ		1食でかむのり 切干大根のサラダ 鶏肉の南蛮ソース ごぼん ハチ汁		

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。

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。

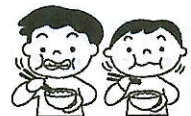
朝ごはん



夕食でつ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。

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。