

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^{がう}給^{きゅう}食^{じき}セ^{せん}ン^たター

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
春休み	始業式	給食なし	給食開始	よい姿勢で食べよう
<p>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。</p>				
13日	14日	15日	16日	17日
食育目標	高野豆腐	海藻	1年生給食開始	朝ごはん
おひたし 豚肉の生草炒め	野菜の昆布あえ 高野豆腐のゴボウ炒め	海藻とひよこのサラダ いわしと煮	チキンカレー (麦ごはん) 春野菜のサラダ	チヂミ 焼きそば
ごはん 揚げたてみそ汁	ごはん かのすまし汁	ごはん 鶏ごぼう汁	ごはん 春野菜のサラダ	ごはん ワンタンスープ
20日	21日	22日	23日	24日
進級・入学お祝い献立	日本の味めぐり献立 (愛媛県)	給食のパン	かむ献立	シリアンライス
きざみのり 野菜の豆乳 ドレッシングあえ	野菜のごまあえ せんべい	JOJO サラダ	ツナごぼうサラダ さばのかれーせき	シリアンライス (春野菜・豆乳)
そばうい ららし寿司	ごはん かつおぶし 口金汁	ごはん 小型 シロパン	ごはん かつお汁	ごはん かつお汁
27日	28日	29日	30日	
お誕生日献立	たまご	しょうわ ひ	豆腐	
豆乳プリン ひよこ 枝豆のサラダ	きんぴらごぼう 発芽玄米入りかね	しょうわ ひ 昭和の日	おかあえ 赤気揚げ	
焼肉香汗 肉団子と キャベツのスープ	ごはん かつお汁		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しましょう。</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。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	--	---

注意!

- ◆ 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。