

1ねんせい 4がつ きゅうしょくこんだてひょう

れいわ6ねん

ちゅうおうしょうがっこう

ひ	ようび	こ ん だ て め い				おもなざいりょう			えいようそ	
					きのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	エネルギー (kcal)	しじつ(g)	
					ねつやちからのもと	ちやにく, ほねのもと	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしじつ (g)	えんぶん (g)	
16	火	むぎいりごはん	にぎゅうう	チキンカレー ゆでやさ(てづくりドレッシング) おいわいクレープ	こめ, むぎ, じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とりにく だっしふんにゅう, こなチーズ チーズ, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, にんにく グリンピース, きやべつ, もやし いちご	719	22.9	
								20.9	2.3	
17	水	むぎいりごはん	にぎゅうう	いわしのしょうがに いそべあえ ぶたにくとやさのうまに	こめ, むぎ, さとう じゃがいも, サラダあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく いわし, のり	ほうれんそう, キャベツ, にんじん たまねぎ, ごぼう, 干しいたけ しょうが, さやいんげん	649	17.1	
								26.3	1.5	
18	木	ツナトースト	にぎゅうう	ミートボールとやさのカレーに ゆでやさ(てづくりドレッシング)	しよくパン, じゃがいも マヨネーズ, さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう, ツナ ぶたにく, とりにく	たまねぎ, パセリ, にんじん グリンピース, ブロッコリー きやべつ, にんにく, しょうが	623	20.4	
								27.5	2.6	
19	金	むぎいりごはん	にぎゅうう	セルフやさいかきあげどん てんどんのたれ ごまあえ わかたけじる	こめ, むぎ, こむぎこ サラダあぶら, さとう ごま	ぎゅうにゅう, わかめ とうふ, かつおぶし	こまつな, きやべつ, にんじん たけのこ, きぬさや, ごぼう たまねぎ, しゅんぎく	665	21.5	
								20.3	2.7	
22	月	むぎいりごはん	にぎゅうう	だいずとじゃこのあまからいため みそしる やさいいろいろふりかけ	こめ, むぎ, でんぶん サラダあぶら, こんにやく さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく こおりどうふ, だいず じゃこ, みそ, かつおぶし	しょうが, にんじん, たけのこ ごぼう, きぬさや, きやべつ	646	15.7	
								27.3	2.0	
23	火	むぎいりごはん	にぎゅうう	ハンバーグ トマトケチャップソース ゆでやさ(てづくりドレッシング) みそしる	こめ, むぎ, さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう, とりにく わかめ, みそ, ぶたにく かつおぶし	こまつな, きやべつ, にんじん たまねぎ, いら, かんぴょう	618	17.1	
								22.4	2.1	
24	水	むぎいりごはん	にぎゅうう	やきめつきぎょうざ ナムル まあほうどうふ	こめ, むぎ, ごまあぶら サラダあぶら, ちゅうざらとう でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, みそ	ほうれんそう, キャベツ, にんじん にんにく, しょうが, たけのこ たまねぎ, ほしいたけ	628	18.2	
								23.3	1.8	
25	木	バンズパン	にぎゅうう	セルフハムカツサンド ボイルキャベツ ポテトスープ	バンズパン, はくりきこ パンこ, サラダあぶら さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ハム, ベーコン たまご	きやべつ, にんじん とうもろこし, たまねぎ パセリ	668	20.4	
								26.7	3.1	
★とまどメニュー★	金	むぎいりごはん	にぎゅうう	トマトとひきにくのアジアンライス ゆでやさ(てづくりドレッシング) コアコアヨーグルト(もも) 	こめ, むぎ, さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく ヨーグルト	トマト, ほうれんそう, たまねぎ にんにく, にんじん, きやべつ もも	636	16.6	
								22.0	1.9	
30	火	せきはん	にぎゅうう	ごましお とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいわいデザート	こめ, もちごめ, さとう サラダあぶら, ごま こんにやく	ぎゅうにゅう, とりにく ささげ, みそ, とうにゅう さつまあげ	しょうが, こまつな, きやべつ もやし, ごぼう, にんじん だいこん, いちご	725	21.8	
								25.0	2.4	

※都合により献立が変更になる場合があります。

◆◇4 がつ の きゅうしょく もく ひょう ◇◆

◎じゅんび・はいぜん・かたづけをきちんとしよう

- あんぜん や えいせい にきをつけて, じゅんび・はいぜんをします。
- きゅうしょくとうばんではないひとは, しずかにまちます。
- きちんとあとかたづけをします。

ちゅうおうしょうのきゅうしょく

☆きゅうしょくのじかんは45ふんです。

みんなできょうりよくしてじゅんび・かたづけをしましょう。

☆**きれいなたべもの**もひとくちはたべてみましょう。

きれいなものをへらしていくようにしましょう。

☆たべるときの**マナー**をまもりましょう。まわりのひとがいやなきもちにならないように,

また, ようぶくをよごさないできれいにたべられるようにきをつけます。

☆**おはし**をただしくもつれんしゅうをしましょう！

おはしをただしくもつと, こぼさなくなります。

☆**よくかんで**たべましょう！

 よくかむとおなかがげんきになったり, あたまがよくなったりします。ただしいしせいでたべましょうね。



きちんとしたみじたくで きゅうしょくとうばんをしよう

【ぼうし・マスク】

かみのけがはみでないようにしよう！マスクもわすれずにしよう。



【はくい】
ぼたんをしっかりとめて, せいけつなものをきよう。

【て】
つめはみじかくきっておこう。せっけんでよくあらおう。

きれいにもりつけましょう おぼんのならべかた

