

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしょくい)「日本型食事」の日

てっちゃん
せんいくん
わしょっくん

このマークは「ふるさとしょくざいの日」
 すべてのこんだてにぎみけんさんのしょくざいがつかわれています。

にゅうがくしき・しぎょうしき

じゃがいものきんぴら
 わふうハンバーグ
 (むぎいり) すましじる 8日
 エネルギー 646 kcal 塩分 2.2 g

こうやどうふのにももの
 アユのよもぎあげ
 岐福(ぎふ)みそじる 9日
 エネルギー 645 kcal 塩分 1.9 g

キャベツのサラダ
 ふくじんづけ
 おいわいデザート
 カレーライス 12日
 エネルギー 733 kcal 塩分 2.6 g

こまつなのびたし
 アジのこうみあげ
 ぶりかけ
 すましじる 13日
 エネルギー 609 kcal 塩分 1.5 g

きりぼしだいこんのごまよごいりたまご
 さんしょくごはん
 (むぎいり) とうふのみそじる 14日
 エネルギー 599 kcal 塩分 2.2 g

フルーツしらたま
 アサリのスパゲティ
 チーズ
 クロワッサン キャベツのスープ 15日
 エネルギー 613 kcal 塩分 2.7 g

やさいのちゅうかいため
 にくだんごのあますあん
 とうふのスープ 16日
 エネルギー 605 kcal 塩分 1.9 g

こまつなのソテー
 オムレツ
 ジャム
 ポークビーンズ 19日
 エネルギー 698 kcal 塩分 2.8 g

きりぼしだいこんとツナのにももの タルタルソース
 チキンなんばん
 はちはいじる 20日
 エネルギー 692 kcal 塩分 1.8 g

ごしきあえ
 サワらのしおやき
 ゼリー
 (むぎいり) もうそうじる 21日
 エネルギー 606 kcal 塩分 2.1 g

コーンキャベツ
 グリーンポテト
 ソフトめん ミートソース 22日
 エネルギー 668 kcal 塩分 1.9 g

ひじきとだいすのにももの
 1ねんは1ぽん 2年から2本
 ちくわのいそべあげ
 ごもくじる 23日
 エネルギー 650 kcal 塩分 2.1 g

ポイルキャベツ
 メンチカツ
 パンスパン
 かいばしらのクリームスープ 26日
 エネルギー 646 631 kcal 塩分 2.8 g

さわあざみのきんぴら
 にくじゃが
 かきたまじる 27日
 エネルギー 610 kcal 塩分 1.7 g

こまつなのそば
 シヤモてんぷら
 1ねんは1び 2年から2び
 (むぎいり) キャベツのみそじる 28日
 エネルギー 613 kcal 塩分 1.8 g

昭和の日
 しょうわのひ

たけのごはん
 カツオのたつたあげ
 かしわもち
 じゃがいものみそじる 30日
 エネルギー 750 kcal 塩分 2.1 g

《きゅうしょくじかんのやくそく》
 きちんとみじたく
 しずかにたべる
 しょっきは しゅるいごとわける
 よくかんで すききらいせずたべる
 しっかりてあらい
 こころをこめて あいさつ

あじのたび
 こんげつは「みやぎけん」です

4月
 きだしょうがっこう