

# 4月

きだしょうがっこう

てっちゃん  
せんいくん  
わしょっくん

**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**

(にほんがたしょくじ)  
**「日本型食事」の日**

このマークは「ふるさとしょくじの日」すべてのこんだてにぎふけんさんのしょくじがつかわれています。

にゅうがくしき・しぎょうしき

7日

じゃがいものきんぴら  
わふうハンバーグ

すましじる

8日

エネルギー 629 kcal 塩分 2.2 g

こまつなのソテー  
オムレツ  
ジャム  
ポークビーンズ

11日

エネルギー 673 kcal 塩分 2.7 g

こまつなのそぼろいため  
シシャモのてんぷら  
たけのこのみそしる

12日

エネルギー 574 kcal 塩分 1.9 g

まめとキャバツのサラダ  
ふくじんづけ  
カレーライス

13日

エネルギー 696 kcal 塩分 2.6 g

ちくぜんに  
サワラのさいきょうやき  
ごもくじる

14日

エネルギー 612 kcal 塩分 1.7 g

ひじきとだいずのもの  
とりにくのからあげ  
キャバツのみそしる

15日

エネルギー 661 kcal 塩分 1.9 g

フルーツもりあわせ  
アスパラサラダ  
くろパン  
かいばしらのクリームスープ

18日

エネルギー 646 kcal 塩分 2.1 g

ちゅうかえ  
すぶた  
とうふのスープ

19日

エネルギー 631 kcal 塩分 2.5 g

かきまわし  
ひだぎゅうコロッケ  
岐福(ぎふ)みそしる

20日

エネルギー 652 kcal 塩分 1.7 g

キャバツのソテー  
こぶきいも  
ソフトめん  
ミートソース

21日

エネルギー 641 kcal 塩分 1.8 g

たけのこのおかに  
ぶたにくのみそいため  
かきたまじる

22日

エネルギー 574 kcal 塩分 1.8 g

にくじゃが  
キピナゴのからあげ  
わかだけしる

25日

エネルギー 564 kcal 塩分 1.9 g

うのはないり  
ちくわのいそべあげ  
じゃがいものみそしる

26日

エネルギー 631 kcal 塩分 2.4 g

きりぼしだいこんのいりたまごごまよごし  
さんしょくごはん  
みそしる

27日

エネルギー 578 kcal 塩分 2.0 g

フルーツしらたま  
アサリのスパゲティ  
クロワッサン  
キャバツのスープ

28日

エネルギー 571 kcal 塩分 2.3 g

29日

あじのたび  
こんげつは「ぎふけん」です。

おともだちとソーシャルディスタンス  
きちんともじたく  
しずかにたべる  
しょっきはしゅるいごとわける  
しゃべらずたべる。

しっかりてあらい  
こころをこめてあいさつ  
よくかんですききらいせずたべる  
たべおわったらすぐにマスクをつける