

4月



きだしょうがっこう

こまつなのおかかあえ
わふうハンバーグ
アサリの岐福(ぎふ)みそしる 9日
エネルギー 625kcal 塩分 2.2g

アスパラのサラダ
オムレツ
ポークビーンズ 10日
エネルギー 674kcal 塩分 2.9g

さわあざみのきんぴら
マグロのたつたあげ
すましじる 11日
エネルギー 597kcal 塩分 1.7g

ふくじんづけ
まめのマリネ
カレーライス 12日
エネルギー 689kcal 塩分 2.7g

フルーツもりあわせ
ほうれんそうのソテー
かいばしらのチャウダー 15日
エネルギー 603kcal 塩分 2.0g

キャベツのあまずあえ
とりにくのからあげ
わかたけじる 16日
エネルギー 636kcal 塩分 2.2g

かきまわし
シヤモのてんぷら
みそしる 17日
エネルギー 599kcal 塩分 1.7g

ごもくまめ
ぶたにくのみそいため
かきたまじる 18日
エネルギー 590kcal 塩分 1.9g

コーンもやし
こふきいも
ソフトめん ミートソース 19日
エネルギー 648kcal 塩分 2.5g

フルーツポンチ
スパゲティナポリタン
クロワッサン はるやさいのスープ 22日
エネルギー 583kcal 塩分 2.4g

うのはないり
ちくわのいそべあげ
なめこの岐福(ぎふ)みそしる 23日
エネルギー 627kcal 塩分 2.2g

ちくぜんに
サワラのさいきょうやき
すましじる 24日
エネルギー 657kcal 塩分 2.1g

たけのこのおかかき いりたまご
さんしょくごはん
じゃがいものみそしる 25日
エネルギー 607kcal 塩分 1.9g

チンゲンサイのいためもの
はるまき
まーぼーどうふ 26日
エネルギー 689kcal 塩分 2.2g

しょうわのひ

29日

こまつなのそぼろいため
ニジマスのよもぎあげ
岐福(ぎふ)とうにゅうみそしる 30日
エネルギー 612kcal 塩分 1.4g

鉄分(てつぶん)が
おいしいんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
おいしいんだての日
(にほんがたしょくじ)
「日本型食事」の日

あじのたび
こんげつは「ぎふけん」

このマークは
「ふるさとしょくさいの日」
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しょくさいが つかわれています。

まいつき19日は
「しょくいくの日」
しょくについて
かんがえる日です。

しっかりとあらい、しょうどくをしよう。
よくかんでたべよう。
ぼうし、エプロン、マスクをつけよう。
はいぜんたいは きれいにしておこう。
ころろをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしよう。
かたづけをするときは おなじしょっきのなかまに そろえてかえそう。