

4月



きだしょうがっこう

こまつなのだいずあえ
わふうハンバーグ
だいこんの岐福(ぎふ)みそしる 8日
エネルギー 601kcal 塩分 2.0g

リヨネーズポテト
とりにくのハニーレモンソース
こめこコッパン コーンスープ 9日
エネルギー 621kcal 塩分 2.5g

うのはないり
ちくわのいそべあげ
なめこのみそしる 10日
エネルギー 606kcal 塩分 2.4g

まめのマリネ
ふくじんづけ
おいわいゼリー
カレーライス 11日
エネルギー 693kcal 塩分 2.5g

フルーツもりあわせ
アスパラのソテー
くらパン かいばしらのクリームスープ 14日
エネルギー 627kcal 塩分 2.0g

じゃがいものそぼろに
シシャモのてんぷら(1ねんせいはいびき)
わかたけじる 15日
エネルギー 586kcal 塩分 1.6g

バンサンスー
シューマイ
マーボー豆腐 16日
エネルギー 624kcal 塩分 2.1g

かきまわし
サバのみそに
かきたまじる 17日
エネルギー 642kcal 塩分 1.8g

コーンもやし
グリーンポテト
ソフトめん ミートソース 18日
エネルギー 610kcal 塩分 2.2g

キャベツのカレーソテー
しろみざかなフライ
ポテトスープ 21日
エネルギー 559kcal 塩分 2.4g

かくふのにつけ
いりたまご
さんしょくごはん
キャベツのみそしる 22日
エネルギー 619kcal 塩分 2.2g

チンゲンサイのいためもの
かんこくふうにくじゃが
トックスープ 23日
エネルギー 593kcal 塩分 1.7g

フルーツポンチ
スパゲティナポリタン
クロワッサン はるやさいスープ 24日
エネルギー 585kcal 塩分 2.4g

こまつなのたいたん
キビナゴのからあげ
かすじる 25日
エネルギー 586kcal 塩分 1.7g

かいそうサラダ
オムレツ
コッパン ポークビーンズ 28日
エネルギー 591kcal 塩分 2.5g

しょうわのひ
しょうわのひ
29日

ほうれんそうのおかかあえ
とりにくのからあげ
アサリのみそしる 30日
エネルギー 615kcal 塩分 1.9g

あじのたび
あじのたび
ちんげつは「おあさから」

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
(にほんがたしよく)
「日本型食事」の日

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

まいつき19日は
「しよくいくの日」
しよくについて
かんがえる日です。

しっかりてあらい、しょうどくをしよう。

かたづけをするときは、おなじしよつきのなかまにそろえてかえそう。

ぼうし、エプロン、マスクをつけよう。

はいぜんだいは、きれいにしておこう。

よくかんでたべよう。

こころをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしよう。