

4月

スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
7日(月)	始業式・入学式 		14日	ごはん	様似米	21日	ごはん	様似米	28日	鶏ごぼうご飯	様似米、鶏肉、ごぼう、人参
			15日	手作り豆腐入りハンバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、人参、コーン、スキムミルク、しょうが、ひじき	22日	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき	29日	カツオカツ	カツオカツ(鉄・Ca強化)
8日(火)	わかめごはん	様似米、わかめ	16日(水)	ナタデココ・ヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、パイナップル、みかん	23日(水)	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく	30日(水)	カレーうどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、しめじ
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参		17日(木)	ロールパン		ロールパン	24日(木)		北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
9日(水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ	18日(金)	ごはんと中華スープ	はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ	25日(金)	豚肉スタミナ炒め	豚肉、もやし、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく	 <p>正しい姿勢で食べよう</p>		
	ストロベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、ストロベリー、スキムミルク		19日	おなかかえ		白菜、チンゲン菜、ちくわ、かつお節	26日			
10日(木)	豆ポテトサラダ	じゃがいも、大豆、人参、枝豆、コーン	20日	ごはん	様似米	27日	オニオンスープ	玉葱、コーン、ベーコン、パセリ	 <p>正しい姿勢で食べよう</p>		
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま		21日	油淋鶏(ユーリンチー)		鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま	28日			
11日(金)	豚すき丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき、しょうが	22日(土)	ジュリアンスープ	キャベツ、しめじ、ベーコン、パセリ	29日(土)	白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう	 <p>正しい姿勢で食べよう</p>		
	チョレギサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、焼きのり、にんにく		23日	アレルギー表示		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	30日			
4月の1人当たり平均摂取栄養価			エネルギー 565Kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 18.2g、炭水化物 76.2g、食塩相当量 2.7g〔推定値〕								

スクールランチをモリモリ食べて元気な学校生活を送ってね!
新学期もよろしくね!



正しい箸の持ち方で食べよう


正しい姿勢で食べよう


正しい姿勢になると...
食べ物の消化、吸収が良くなり、かむ回数が増えるので良いですね!

