



4月の献立表



弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
<p>☆新しい学年のスタート☆</p> <p>今年度もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるようにがんばりますので、よろしくお願いします。</p> <p>エプロン・三角巾・歯ブラシの準備をわすれずに！</p>				7日◆
<p>学校給食とは</p> <p>学校給食の目標 (学校給食法第2条)</p> <p>① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。</p> <p>② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。</p> <p>③ 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。</p> <p>④ 食料の生産、配分および消費について、正しい理解を導くこと。</p>				<p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はながた 花型ハンバーグ うめあ もやしの梅和え はくさい 白菜のみそ汁 こうはくたいふく 紅白大福</p>
10日	11日	12日	13日◆	14日
<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のしょうが焼き やさしいた 野菜炒め きのこのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね串(2本) きんぴら 金平ごぼう だいこん 大根のみそ汁</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 うめに ひじきの炒め煮 いた たま 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ シチュー</p>	<p>チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ギョウザ(2個) はるさめ 春雨サラダ もやしのスープ</p>
17日	18日	19日◆	20日	21日
<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのホイル蒸し だいこん 大根のそぼろ煮 せんぎ 千切り汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ ☆きゅうりの塩昆布和え しおこんぶあ せんべい汁</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 ジョア たまご 卵のカップ蒸し キャロットサラダ コンソメスープ ココアプリン</p>	<p>みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい(2個) きくらげのサラダ</p>	<p>はるやさい 春野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 ふくじんづ 福神漬け フルーツ和え</p>
24日	25日	26日◆	27日	28日
<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 げん 源たれ揚げ(2個) いんげんのゴマ和え こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばしょうがに さば生姜煮 キャベツののり和え あ 豚汁</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう 牛乳 イカフライ おひたし とうふ 豆腐のすまし汁</p>	<p>こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポロニアステーキ グリーンサラダ はくさい 白菜のクリームスープ</p>	<p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 フキの炒め物 いた もの もやしのみそ汁</p>

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
 ・18日のきゅうりの塩昆布和えは、4月生まれのリクエストメニューです。

きそく正しい生活をしよう!

からだ せいかつ
体によい生活リズムをつくりましょう



げんき
元気でしょうぶな体をつくるためには、食事・運動・休養(すいみん)を、きちんととり、体によい生活リズムをつくるのが大切です。毎日、きそく正しい生活を、心がけましょう。

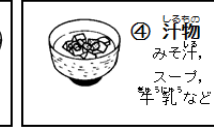
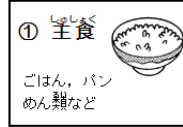
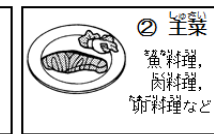
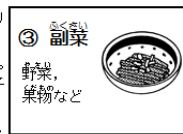
早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めると、毎日の生活リズムが、ととのいやすくなるよ!



あさ なに た
朝ごはん何を食べれば

いいのかな?

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりま
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～④で足りない栄養素を補います。



朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう!

家族一緒に朝ごはんを食べましょう!

平成24年の内閣府の調査によると、朝ごはんを家族と一緒に食べる「共食」の回数は週平均4.9回です。共食は、コミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちによい影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。

