




# 4月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)

月	火	水	木	金
9 にゅうがくしき 入学式 	10 612 ピラフ 野菜スープ ひじきのサラダ	11 641 ごはん 中華スープ メンチカツ ナムル	13 (金) 607 ごはん けんちん汁 白身魚フライ ゆかりあえ	14 (土) 779 カレーライス サイコロサラダ ヨーグルト
16 615 チキンライス コンソメスープ 大根サラダ	17 643 ごはん かきたま汁 塩こうじ漬け焼きサワラ きりぼしだいこん 切干大根の甘酢づけ	18 743 ごはん 肉じゃが ごぼうのサラダ 黄桃	19 656 菜の花ずし 麩のすまし汁 肉団子・塩もみ お祝いデザート 入学・進級おめでとう給食	20 624 ハンバーガー ミルクスープ オレンジ
23 636 豚丼 さつまいもと大豆の揚げ煮 おはづけ	24 642 ごはん じゃがいものみそ汁 卵焼き 煮びたし	25 737 ごはん コーンシチュー てりやきチキン ドレッシングサラダ	26 656 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのたつた揚げ おかかあえ	27 774 ぎつねうどん ぎょうざ わかめの酢のもの
30 ふりかえ 振替 きゅうじつ 休日 	ご入学おめでとうございます  新学期を迎えて、期待とやる気に満ちていることと思います。その笑顔を1年間持ち続けるために、健康には十分注意して過ごしましょう。特に『朝ごはん』をしっかり食べて学校に来ましょう!!			

## 〈給食費の返金について〉

2日前の午前中までに申し出のあった、3日以上  
の連続欠食は返金対象となり、年度末に返金します。担  
任を通じて給食担当までお知らせください。

## 給食時間を守ろう!



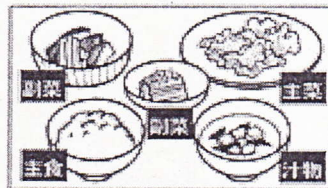
※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。  
※献立の変更をする場合があります。

準備する

食べる

片づける

ぼっかり食  
していませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副  
食物を交互に食べることによって口の中がよく  
味わうことができますので、交互に食べるよう  
にしましょう。

さちんと座って食べていますか?



● 背中はずつとかがな?  
● ひじをついていないかな?  
● 足はそろえて床に付いているかな?  
●