

4月の予定献立表



月	火	水	木	金
5 転・編入学式 新任式・始業式 	6 入学式 	7 対面式 	8 焼き鳥丼 キュウリのキムチ和え すまし汁	9 ハヤシライス コールスローサラダ さくらゼリー
12 生揚げと野菜の みそ炒め 赤魚の西京漬け焼き 里芋の味噌汁	13 鶏肉の唐揚げ 野菜のなめ茸和え 白菜とベーコンのスープ	14 鮭のホイル蒸し マカロニのツナ和え 豆腐の味噌汁 菜めしご飯	15 肉じゃが ほうれん草のベーコン和え 切干大根の味噌汁	16 醤油ラーメン エビしゅうまい ソフト ヨーグルト（リンゴ）
19 肉団子 キャベツと 焼き豚の和え物 シメジの味噌汁	20 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 アスパラのベーコン炒め わかめスープ	21 軟骨入りつくね棒 3色ナムル 豚汁	22 白身魚のフライ ジャガイモのきんぴら 春雨スープ	23 豚丼 もやしの和え物 キャベツの 胡麻味噌汁
26 豚こま肉の生姜焼き キュウリの もずくの酢の物 かき卵汁	27 鯖の味噌煮 すき昆布煮 舞茸汁	28 チキンカレー もやしと ハムの和風サラダ いちごクレープ	29 昭和の日 	30 牛コロケ 春雨の五目炒め えのき茸の味噌汁 柏餅

入学・進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願ひします



新年度スタートしました。しっかりと食事を摂り、心も体も健康で過ごせるようにしましょう。

朝食を食べて1日元気に過ごそう！！

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動できる準備を整えます。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりとした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で1日をスタートするために早起きをしてしっかりと朝食を摂り、規則正しく生活しましょう。

旬の野菜を食べよう！

春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。

春の食材を食べて、元気な体作りをしましょう。

キャベツ：春キャベツはビタミンKが含まれており、血液凝固促進や骨の形成に貢献しています。

アスパラ：アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナアップ効果があります。

新じゃが：新じゃがは皮が薄く、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できます。

たけのこ：たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘に効果があります。

