

# 4月の予定献立表

月	火	水	木	金
2 	3 	4 	5 	6 <b>入学式</b>
9 <b>対面式</b>	10 三色丼 中華ポテト すまし汁	11 ポークカレー ツナサラダ デザート (さくらゼリー)	12 鯖のおかか和え 春雨の五目炒め キャベツのみそ汁	13 肉じゃが ひじきの炒め煮 かき卵汁
16 牛肉コロッケ キャベツの 焼き豚和え わかめスープ	17 キャベツの 甘辛挽き肉丼 オクラの おかか和え 豆腐のみそ汁	18 鮭の塩焼き もやしとささみの ラー油和え シメジのみそ汁	19 麻婆春雨 エビシュウマイ 中華スープ	20 肉団子 キノコとマカロニの バターソテー けんちん汁
23 豚こま肉の しょうが焼き ナムル 大根と鮭の汁物	24 チキンナゲット 新じゃがとマカロニの バター醤油サラダ 卵とほうれん草の スープ	25 ハヤシライス キムチサラダ デザート (いちごクレープ)	26 白身魚のフライ すき昆布煮 なめこのみそ汁	27 焼き鳥丼 きゅうりと もずくの酢の物 春雨スープ

## 平成30年度の1年間よろしくお願ひします！！



今年度も心の込もった給食を提供できるよう、努めていきたいと思ひます。( ^\_- ) ☆  
栄養士・調理員一同よろしくお願ひします。

★ 要望などありましたら、栄養士（福田）まで申し出してください。

### 朝ご飯を食べよう！！

私たちが生活を営む上で、大切な役割を果たしているのが「朝ご飯」です。  
体温と血糖値を上げ、活動するための準備を整えてくれます。

朝ご飯を抜くと・・・

体温と血糖値が上がらず、疲れやすい。

脳のエネルギーも不足となり集中力や記憶力の低下につながります。

長い間、空腹が続いた体は多くの脂肪をため込もうとするため、「肥満」を招くきっかけにも。

**朝ご飯をしっかり食べて、健康的な生活習慣を心がけましょう♪♪**