

清心小学校 4月メニュー

牛乳は希望者のみ

4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み
4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)
始業式	午前下校	入学式	玄米入りご飯 さわらの白味噌煮 彩五目金平 豆苗のお浸し すまし汁	「どんぶりの日」 茄子と豆腐の麻婆丼 人参シリシリ いちごゼリー
			牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
			648kcal	670kcal
4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の納豆和え 若竹煮 みそ汁	♪春じゃが 玄米入りご飯 春じゃが煮 さっぱりみかんサラダ れんこんチップス みそ汁	♪New甘酢みそ 玄米入りご飯 鮭の甘酢味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 スナップえんどう塩ゆで もずくスープ	「カレーの日」 ナン キーマカレー 海藻サラダ コロッケ	♪自然派バーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ 春雨トマトサラダ 海苔塩ポテトフライ みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
678kcal	671kcal	584kcal	590kcal	780kcal
4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)
玄米入りご飯 さわらパン粉焼き 切干大根煮 キャベツゆかり和え みそ汁	「どんぶりの日」 八宝菜丼 チョレギ風サラダ ミニフィッシュ	♪重ね煮 玄米入りご飯 鶏の焼き南蛮漬け ひじき五目煮 青梗菜お浸し 重ね煮みそ汁	♪まごわやさしい 豆ごはん さばの塩焼き 野菜胡麻和え 酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げと野菜の 甘辛炒め れんこんサラダ 豆苗のお浸し みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
702kcal	624kcal	637kcal	661kcal	744kcal
4月29日 (月)	4月30日 (火)	 <p>4月</p> <p>自然派給食® CENTRAL FOODS</p> <p>食のちからを。 CENTRAL FOODS</p> <p>※栄養価表示について※ 素材の固体ごとの誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</p>		1ヶ月平均 (牛乳含む) 654kcal
昭和の日 お休み 	「めんの日」 きつねうどん 野菜かきあげ 野菜のしらす和え			
	牛乳1本 (紙パック200ml)			
	507kcal			

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

♪進級、入学おめでとうございます♪

♪たべものまめちしき♪ <たけのこ>

たけのこ食べてたけのこのようにグングン大きくなろう！
たけのこの成長が早いわけ。

- ①生長点がたくさんあり、そこで働くジベルジンという成長促進ホルモンもたくさん含まれている。
- ②たけのこは地下茎なので土から直接、たっぷり栄養分をもらえる。
- ③なるべく早く成長してイノシシなどの動物に食べられないようにする。
一番の理由は③でしょうね。生物は子孫を残すために成長という究極の進化をしてきたのですね。



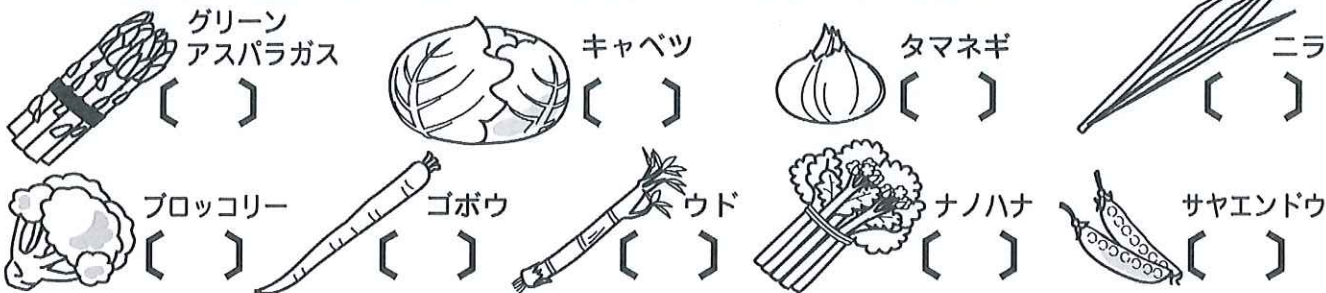
皮をむくと
こんにな小さく。



たけのこ
の中のおうす

Q1 次の野菜は、春に多くとれる野菜です。

色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 次の野菜も、春に多くとれる野菜です。

□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



(1)の野菜: ○グリーンアスパラガス・ニラ・ナノハナ・ウド・ゴボウ・ブロッコリー
(2)の野菜: ○キャベツ
(3)の野菜: ○シュン
(4)の野菜: ○ツバ



食のちからを。

CENTRAL FOODS

< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >