

清心小学校 4月メニュー



4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	
玄米入りご飯 鶏のごま味噌焼き ブロッコリーと トマト中華サラダ 青菜とお麩お浸し わかめスープ	玄米入りご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と 野菜の納豆和え 春キャベツナムル みそ汁	玄米入りご飯 豚肉と野菜の カレー麴炒め 和風磯ポテトサラダ 若竹煮 みそ汁	「パンの日」 ♪明治ごぼう(井原) ♪コンボタ(北海道) コッペパン 明治ごぼうメンチカツ さっぱりパインサラダ コンボタスープ	
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)	
686kcal	683kcal	700kcal	612kcal	
4月7日 (月)	4月8日 (火)	4月9日 (水)	4月10日 (木)	4月11日 (金)
玄米入りご飯 さわらのみぞれ煮 野菜の納豆和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	玄米入りご飯 春じゃが煮 春雨トマトサラダ ちくわ磯辺揚げ みそ汁	<h2 style="color: red;">入学式</h2>	「めんの日」 あんかけ野菜うどん ししゃも焼き ブロッコリー& ツナ中華和え	玄米入りご飯 鮭の醤油麴焼き かりかりきな粉和え 果物(りんご) 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)
705kcal	684kcal		545kcal	633kcal
4月14日 (月)	4月15日 (火)	4月16日 (水)	4月17日 (木)	4月18日 (金)
玄米入りご飯 厚揚げブルコギ風炒め ひじきと野菜納豆和え 豆苗のお浸し みそ汁	玄米入りご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 海苔塩ポテト みそ汁	玄米入りご飯 鶏と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ れんこんチップス 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	「カレーの日」 キーマカレー パリパリサラダ ももゼリー
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)
667kcal	708kcal	725kcal	601kcal	650kcal
4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)
玄米入りご飯 鱈の南瓜漬け焼き 切干大根サラダ 青梗菜お浸し みそ汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の塩昆布納豆和え もやしの胡麻和え みそ汁	♪ミネラルいっぱい 「めんの日」 ミネラルだしラーメン 野菜のしらす和え 春巻き	♪重ね煮 玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 高野豆腐の含め煮 スナッフえんどう塩ゆで 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き ツナマカロニサラダ 車麩カツ 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)
574kcal	685kcal	711kcal	588kcal	735kcal
4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	1ヶ月平均(牛乳含む) 661kcal 基準値平均650kcal	
♪自然派パーク 玄米入りご飯 自然派パーク オクラおかか和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	昭和の日 お休み 	「どんぶりの日」 茄子と豆腐の麻婆丼 キャベツ& ツナ甘酢和え 果物(黄桃)		
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)		
721kcal	kcal	657kcal		



※栄養価表示について※
 素材の固体ごとによる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。



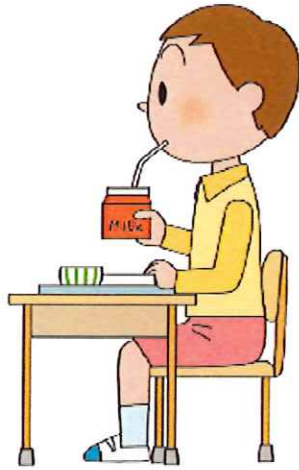
しょく つうしん < 食のちから通信 >

2025年4月号

♪進級・入学おめでとうございます♪

マナーが正しくなるとますます給食が楽しくなります。
みんなでルールを守っておいしく食べましょう。

マナーのもつ意味



ひじ、こし、ひざが
90度になるといいよ



茶わんやしるわんを正しく持って食べる

口に食べ物を入れたまま話をしない



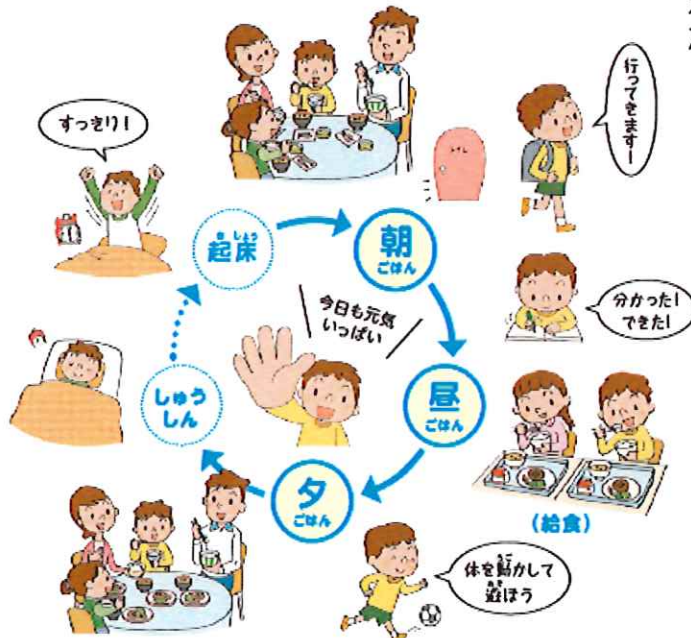
食べている途中で立って歩かない

食事にふざかしい会話をする



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

自分の生活リズムを調べてみよう



<朝ごはんは大切>



夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」といいます。みなさんの生活リズムはどうでしょう?

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



食のちからを。

CENTRAL FOODS