

# 清心小学校 4月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）657kcal

基準値平均650kcal



※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」としての表示をご理解願います。  
 ※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。



4月1日（水）	4月2日（木）	4月3日（金）
「どんぶりの日」 茄子と豆腐の麻婆丼 キャベツとツナ甘酢和え ぶどうゼリー	押し麦ご飯 白身魚の香味焼き いんげん胡麻和え ちくわ磯辺揚げ みそ汁	玄米入りご飯 春じゃが煮 春雨トマトサラダ 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）
626kcal	623kcal	665kcal

4月6日（月）	4月7日（火）	4月8日（水）	4月9日（木）	4月10日（金）
♪自社製切干大根 玄米入りご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と 大根葉の納豆和え 春キャベツナムル みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜 カレーチャンプル ツナマカロニ和風サラダ スナックえんどう塩ゆで みそ汁	玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 かぼちゃと大豆煮 青菜とお麩お浸し みそ汁	<b>入学式</b>	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き こだわりさつま揚げと 根菜の煮物 果物（オレンジ） 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）
688kcal	638kcal	652kcal		638kcal

4月13日（月）	4月14日（火）	4月15日（水）	4月16日（木）	4月17日（金）
玄米入りご飯 肉豆腐 さっぱりパインサラダ ふかしさつま芋 みそ汁	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 カラフル野菜の 納豆和え 車麩カツ もずくスープ	♪自社製ミネラルだし 「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	玄米入りご飯 鶏と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ 海苔塩ポテト みそ汁	♪自社製中華麺 春キャベツと 塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 野菜の中華麺和え 若竹煮 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）
689kcal	662kcal	687kcal	841kcal	655kcal

4月20日（月）	4月21日（火）	4月22日（水）	4月23日（木）	4月24日（金）
♪自社製ハンバーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ オクラおかか和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	「めんの日」 かやくうどん 焼きししゃも 甘辛ごぼう	押し麦ご飯 厚揚げブルコギ風炒め ひじきと野菜の 納豆和え 豆苗ともやしの 和え物 わかめスープ	♪まごはやさしい 豆ごはん さばの塩焼き 青菜と切干大根の 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）
713kcal	587kcal	650kcal	615kcal	663kcal

4月27日（月）	4月28日（火）	4月29日（水）	4月30日（木）
♪重ね煮/和み麩 玄米入りご飯 白身魚の和み麩焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃ素揚げ 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 ささみフライ 野菜りんごサラダ じゃが芋おかか煮 みそ汁	<b>昭和の日 お休み</b> 	玄米入りご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆の味噌そぼろと 野菜の炒め物 青菜とお麩お浸し 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）
621kcal	679kcal		665kcal



※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。

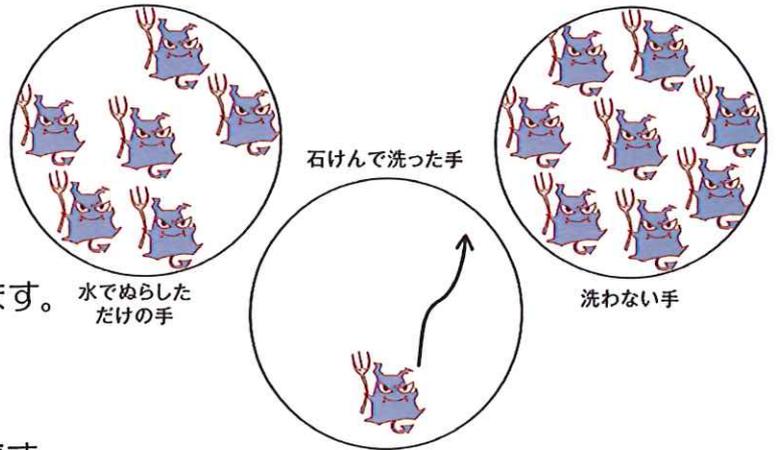
♪進級・入学おめでとうございます♪

♪たべものまめちしき♪ <手洗い>

みなさん、4月からの新生活ですね。これから楽しい行事を過ごしてもらうために、健康管理の基本の「手洗い」を紹介します。安全に楽しい毎日をすごしてね♪

<せっけんが汚れを落とすわけ>

人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって、水洗いだけではなかなか落ちません。そこで石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの2つをくっつける力（成分）があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包み込み、次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細かく砕かれ流されると汚れが落ちるのです。



1 石けんをつけて泡だて、手のひらどうしをこすり合わせる。



2 両手の甲を順番に洗う。



3 指先、爪の間もていねいに洗う。(爪ブラシを使うとなおよい。)



4 両指の間をこすり合わせるように洗う。



5 親指はつけ根からしごくようにして洗う。



6 手首もよく洗う。



7 水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。

