

4月

ぬくぬく献立表

輪島分校



きゅうしょくひ
かみかみ給食の日

よくかんで食べることを意識して
給食を食べましょう。

よくかむと、いいことがいっぱい。
硬いものは一口30回をめやすにかみましょう。

覚えよう！食器の並べ方！！

くだもの



牛乳

牛乳は右奥に置きます。持つ時ははしを置きます。はしを持ったまま牛乳を飲むのはマナー違反。

主菜

はしやスプーンの先は左側にしておきます。

あさ
朝ごはんを食べるといいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が動き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- まいにち毎日、しっかり朝ごはんを食べるよう心にしよう
-

10日(木)

ごはん
里芋と大根のそぼろ煮
磯辺和え
牛乳
お祝いクレープ

11日(金)

むぎめし
(麦飯)
ビビンバ丼
キャベツのごま酢和え
ワンタンスープ
牛乳

14日(月)

ごはん
たまご
卵とじ
ごまマヨサラダ
牛乳
オレンジ

15日(火)

ごはん
揚げギョウザ
ホイコウロウ
わかめスープ
牛乳

16日(水)

ごはん
ワインナー
おかか和え
おでん
牛乳

17日(木)

ごはん(減)
野菜かき揚げ
おひたし
うどん汁
牛乳

18日(金)

むぎめし
(麦飯)
チキンカレー
海そうツナサラダ
牛乳

21日(月)

ごはん
ポークシュウマイ
春雨サラダ
八宝菜
牛乳

22日(火)

ごはん
メンチカツ
こまツナ和え
ピリ辛みそ汁
牛乳

23日(水)

コッペパン
スペゲッティナポリタン
コーンスープ
牛乳

24日(木)

むぎめし
(麦飯)
豚とじ丼
ゆかり和え
みそ汁
牛乳

25日(金)

ごはん
さかな
魚の蒲焼き風
ごぼうのきんぴら
若竹汁
牛乳

28日(月)

きゅうしょく
かみかみ給食
むぎめし
(麦飯)
まぜまぜジャンバラヤ
かみかみサラダ
コンソメスープ
牛乳

29日(火)



30日(水)

むぎめし
(麦飯)
3色そぼろ丼
即席漬け
じゃがいものみそ汁
牛乳

