

# 4月 わくわく献立表

輪島分校

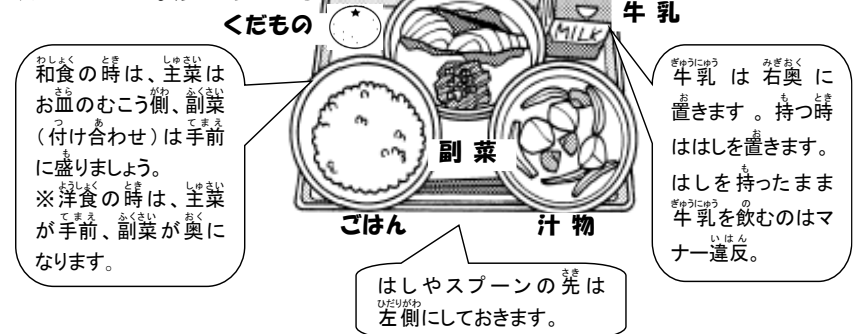


## かみかみ給食の日

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よう。

## 覚えよう！食器の並べ方！！



<p>朝ごはんを食べると いいことがあるよ！</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●脳や体にエネルギー源が補給される</li><li>●体温が上がる</li><li>●胃腸が働き、排便しやすくなる</li><li>●生活リズムがととのう</li></ul> <p>毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう</p>			10日(木)	11日(金)
			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	(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)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 卵とじ ごまマヨサラダ 牛乳 オレンジ	ごはん 揚げギョウザ ホイコウロウ わかめスープ 牛乳	ごはん ウインナー おかか和え おでん 牛乳	ごはん(減) 野菜かき揚げ おひたし うどん汁 牛乳	(麦飯) チキンカレー 海そうツナサラダ 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん ポークシュウマイ 春雨サラダ 八宝菜 牛乳	ごはん メンチカツ こまツナ和え ピリ辛みそ汁 牛乳	コッペパン スパゲッティナポリタン コーンスープ 牛乳	(麦飯) 豚とじ丼 ゆかり和え みそ汁 牛乳	ごはん 魚の蒲焼き風 ごぼうのきんぴら 若竹汁 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
かみかみ給食 (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	昭和の日 	(麦飯) 3色そぼろ丼 即席漬け じゃがいものみそ汁 牛乳		