

2日(月)

フルーツ
しらたま

ゴマネーズサラダ

ジャージャーめん

新学期が始まり、1か月が経ちました。子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身に付けていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！

6日(金)

セルフ
ハンバーガー

シルバーサラダ

カレーシチュー

あか	きいろ	みどり
あいびきミンチ ちくわ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう こめこだんご マヨネーズ ごまあぶら ごま	ピーマン ねぎ・たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが・にんにく ほししいたけ キャベツ パインかん バナナ みかんかん いちご
エネルギー-692kcal	たんぱく質31.8g	しぼう28.9g

朝ごはんを食べるメリット

- 正しい生活のリズムを作る
朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。
- 体温を上げる
朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。
- 体や脳へエネルギーを送る
しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
- 朝のトイレでお腹すっきり
朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。

あか	きいろ	みどり
ハンバーガー やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	あじつけパン さんおんとう じゃがいも はるさめ マヨネーズ あぶら	ブロッコリー にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ
エネルギー-674kcal	たんぱく質29.3g	しぼう27.0g

9日(月)

シーザーサラダ

むぎいり
バエリア

ごもくスープ

10日(火)

はちみつ
レモンゼリー

シャキシャキ
ポテトサラダ

チキンカツ

しろごはん

たまねぎいり
みそしる

11日(水)

やまぶきあえ

かつおの
あげに

むぎいりごはん

けんちんじる

12日(木)

フルーツの
ヨーグルトあえ

ブロッコリーと
ツナのあえもの

ミート
スパゲッティ

13日(金)

ヨーグルト

サラダ

カレーライス

あか	きいろ	みどり
ウィンナー いか むきえび ロースハム もめんとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル シーザードレッシング しめじ	にんじん ブロッコリー えだまめ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ホールトマトかん
エネルギー-575kcal	たんぱく質25.1g	しぼう19.8g

あか	きいろ	みどり
チキンカツ ポテトサラダ しろごはん	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング はちみつレモンゼリー たまねぎ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ
エネルギー-629kcal	たんぱく質26.5g	しぼう17.1g

あか	きいろ	みどり
かつお たまご もめんとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう じゃがいも はるさめ あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん
エネルギー-602kcal	たんぱく質30.8g	しぼう16.7g

あか	きいろ	みどり
あいびきミンチ ツナ ヨーグルト バルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さんおんとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん えだまめ ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ とうもろこし パインかん みかんかん バナナ
エネルギー-564kcal	たんぱく質28.7g	しぼう21.9g

あか	きいろ	みどり
ぎゅうにく だいたす スキムミルク ロースハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ
エネルギー-682kcal	たんぱく質25.1g	しぼう24.9g

16日(月)

キャベツの
ごまあえ

むぎいりごはん

しろみぎかな

かわりみそしる

17日(火)

ゴマドレサラダ

メキシカン
ライス

わかめスープ

18日(水)

バナナ

親子丼

ピーナッツあえ

19日(木)

春の遠足

20日(金)

スパゲッティサラダ

セルフ
ホットドック

ポトフ

あか	きいろ	みどり
しろみぎかなフライ ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし もやし しょうが にんにく
エネルギー-620kcal	たんぱく質29.6g	しぼう17.1g

あか	きいろ	みどり
ウィンナー やきぶた もめんとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さんおんとう あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま かたくりこ	にんじん やまぶき ブロッコリー チンゲンサイ グリーンアスパラ たまねぎ エリンギ キャベツ
エネルギー-593kcal	たんぱく質21.1g	しぼう25.4g

あか	きいろ	みどり
たまご とりむねにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ ピーナッツ	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな えだまめ ごぼう たまねぎ もやし バナナ
エネルギー-730kcal	たんぱく質26.9g	しぼう18.8g

あか	きいろ	みどり
むきえび ツナ マヨネーズ うんしゅうみかんゼリー	こめ マカロニ じゃがいも たまねぎ エリンギ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ
エネルギー-712kcal	たんぱく質27.1g	しぼう25.8g

あか	きいろ	みどり
チキンステーキ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん ホールトマト
エネルギー-650kcal	たんぱく質29.0g	しぼう26.8g

23日(月)

うんしゅうみかん
ゼリー

ツナポテトサラダ

しろごはん

マカロニ
グラタン

24日(火)

キャベツの
ごまあえ

むぎいりごはん

ちりめんじゃこの
かきあげ

おやこじる

25日(水)

おかかあえ

わかめごはん

とりのからあげ

ぶたじる

26日(木)

フルーツの
クリームソースあえ

あげそば

27日(金)

ほうれんそうと
いわしのうめに
いかにあえもの

しろごはん

けんちんじる

あか	きいろ	みどり
とりむねにく むきえび ぎゅうにゅう ツナ	こめ マカロニ じゃがいも たまねぎ エリンギ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ
エネルギー-712kcal	たんぱく質27.1g	しぼう25.8g

あか	きいろ	みどり
ちりめんじゃこ かつおぶし とりむねにく もめんとうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら あぶら てんぷらこ ごま	にんじん ほうれんそう こまつな チンゲンサイ たまねぎ キャベツ とうもろこし
エネルギー-603kcal	たんぱく質29.2g	しぼう16.8g

あか	きいろ	みどり
とりのからあげ かつおぶし ぶたにく もめんとうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	ほうれんそう こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう
エネルギー-655kcal	たんぱく質30.4g	しぼう22.0g

あか	きいろ	みどり
ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゅう ちくわ	あげそば さんおんとう かたくりこ コーンスターチ ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな ほうれんそう もやし・たまねぎ キャベツ たけのこ・はくさい きくらげ パインかん おうとうかん バナナ
エネルギー-605kcal	たんぱく質26.0g	しぼう23.4g

あか	きいろ	みどり
いわしのうめに いか もめんとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも ごまあぶら	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが もやし だいこん
エネルギー-612kcal	たんぱく質36.6g	しぼう15.4g

30日(月)

いちごゼリー

おひたし

いかにちゅうかあげ

チリソース

むぎいりごはん

そうめんじる

31日(火)

フルーツポンチ

カレーうどん

ほうれんそうと
やきぶたのあえもの

あか	きいろ	みどり
イカフリッター かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう じゃがいも いちごゼリー あぶら ごまあぶら そうめん	ねぎ こまつな にんじん にんにく しょうが もやし だいこん
エネルギー-731kcal	たんぱく質25.8g	しぼう20.9g

あか	きいろ	みどり
ぶたにく かまぼこ スキムミルク やきぶた ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな ほうれんそう たまねぎ もやし おうとう パイン りんご みかん・バナナ
エネルギー-654kcal	たんぱく質25.6g	しぼう17.3g

後片付けは感謝の心を映す鏡 「ピカピカ返し」を心がけよう！

ちょうりいんにちよくせついえなくても、みなさんのかんしゃのきもちがきつとつたわりますよ。もし、ちょうりいさんにてあったときは、「きゅうしょくおいしいです。ありがとうございます。」とこえをかけられたら さいこうですね。



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう！

ストローとストロー袋の例

トレイなどにストロー袋など、ごみがついていないか確認しよう！