

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	鱈の塩焼き	あつやきたまご厚焼玉子	納豆	オムレツ	厚揚げのみぞれ煮	めだまや目玉焼き	納豆							
	白菜とアサリの炒り煮	ぜんまいと油揚げの炒り煮	里芋のそぼろ煮	れんこんの金平	ハム入り野菜炒め	ちくわと大根の炒り煮	青梗菜の炒め物							
		梅びしお		ふりかけ	ふりかけ	梅びしお								
	499 kcal	540 kcal	543 kcal	514 kcal	568 kcal	591 kcal	551 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	塩焼きそば	三色丼							
	かに玉	ポークビーンズ	鯖の生姜煮	ガーリックチキン	鯖のカレーマヨネーズ焼き	具沢山スープ	キャベツとかにかまのサラダ							
	キャベツの胡麻マヨ和え	オクラとコーンのサラダ	いんげんとジャガイモのソテー	トマトとアスパラのサラダ	切り干し大根の胡麻酢和え	フルーツヨーグルト	オレンジ							
	オレンジ	白桃缶	キウイ	杏仁豆腐	りんご		牛乳							
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料									
	743 kcal	793 kcal	739 kcal	743 kcal	673 kcal	645 kcal	745 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	肉豆腐	味噌汁							
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	タラのけんちん蒸し	和風ハンバーグ	コロツケ	ポークピカタ 和風ソース	ほうれん草の胡麻和え	鱈の酢豚風							
	春菊の白和え	ひじきサラダ	キャベツとちくわの和え物	菜の花の胡麻和え	マカロニサラダ	バナナ	ブロッコリーの梅マヨネーズ和え							
	パイン	フルーチェ	オレンジ	バナナ	オレンジ		グレープゼリー							
	686 kcal	610 kcal	635 kcal	746 kcal	792 kcal	697 kcal	632 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1928kcal	エネルギー	1943kcal	エネルギー	1917kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2033kcal	エネルギー	1933kcal	エネルギー	1928kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	64g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	76g
	脂質	53g	脂質	46g	脂質	47g	脂質	52g	脂質	58g	脂質	52g	脂質	52g
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.6g
														

いよいよ新年度が始まりますね。今年度も、皆さんの要望や意見を大切に、安心、安全、美味しい、楽しい給食にしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

4月は環境の変化や、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事をとり、適度な運動をして、夜はゆっくり休み元気に過ごしましょう。1日を元気に過ごすためには、朝食が一番大切です。朝、目覚めてから約30分位すると、胃が動き出し「お腹がすいた」という感覚になります。そこで朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げ、脳や身体を刺激して元気がわいてくるのです。ちょっと起きるのが遅くなって朝ごはんを食べる時間がない！という時でも、ご飯と温かいみそ汁は摂るようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で新年度を気持ちよくスタートさせましょう！