

4月のこんだて表

京丹後市立大宮南小学校
平成31年4月

日	主食	こんだて	赤		緑		黄	
			血や肉・骨になる たべもの		体の調子を整える たべもの		力や熱になる たべもの	
8(月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>始業式</h2> </div> </div>							
9(火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>入学式</h2> </div> </div>							
10(水)	チャーハン	<ul style="list-style-type: none"> ツナのおひたし ワンタンスープ いちご・牛乳 	豚肉 えび ツナ	牛乳 ワンタン 鶏肉	干しいたけ 玉ねぎ ピーマン	キャベツ もやし にんじん しょうが ねぎ	ごはん 白ごま	
11(木)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 豚汁・牛乳 	ちくわ 卵 牛乳	豚肉 木綿豆腐 油揚げ	青のり キャベツ みずな	にんじん ゆかり ごぼう ねぎ 大根 さつまいも	ごはん	
12(金)	ごはん 【特別栽培米】	<ul style="list-style-type: none"> みそ肉じゃが 切干大根のごま酢和え 大豆のしゃりしゃり揚げ・牛乳 	豚肉 ちりめんじゃこ 大豆	牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ	切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 白ごま 糸こんにゃく	
15(月)	カレーライス	<ul style="list-style-type: none"> フルーツポンチ 福神漬 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生 給食開始</div>	鶏肉 粉チーズ	牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく	いちご 黄桃 パイナップル バナナ 福神漬	ごはん じゃがいも	
16(火)	花見すし 【特別栽培米】	<ul style="list-style-type: none"> 即席漬 すまし汁 春のデザート・牛乳 	紅鮭フレーク 卵 塩こんぶ	牛乳 木綿豆腐 かまぼこ	にんじん 干しいたけ さやいんげん	ねぎ 紅しょうが キャベツ えのきたけ 小松菜 玉ねぎ	ごはん 白玉麩	
17(水)	ごはん 【特別栽培米】	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ コーンクリームスープ・牛乳 	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	しょうが にんにく キャベツ	水菜 コーン 玉ねぎ パセリ にんじん	ごはん じゃがいも	
18(木)	ごはん 【特別栽培米】	<ul style="list-style-type: none"> ささみの甘辛がらめ 大豆サラダ 五目スープ・牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かみかみメニュー</div>	鶏ささみ 大豆 ツナ	牛乳 豚肉	ごぼう 水菜 にんじん	たけのこ きくらげ にんじん 玉ねぎ ねぎ	ごはん 白ごま	
19(金)	ごはん 【特別栽培米】	<ul style="list-style-type: none"> さわらと春野菜のホイル蒸し ほうれん草のごま和え 生わかめ汁・牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">たんご・食の日</div>	さわら 生わかめ 木綿豆腐	牛乳	にんじん キャベツ 白菜	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 白ごま	
21(日)	たけのこ ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のごまだれ和え かきたま汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">PTA年度初総会</div>	鶏肉 油揚げ 豚もも肉	卵 カットわかめ 木綿豆腐 牛乳	たけのこ にんじん 玉ねぎ	キャベツ 水菜 ねぎ	ごはん 白ごま	
22(月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2>振替休業日</h2> </div>							
23(火)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とレバーの甘辛がらめ もやしのナムル じゃがいものみそ汁・牛乳 	鶏むね肉 鶏レバー ハム	油揚げ 牛乳 カットわかめ	しょうが ねぎ もやし	ほうれん草 にんじん しめじ 玉ねぎ	ごはん 白ごま じゃがいも	
24(水)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> サワラのバジルフライ マカロニサラダ ジュリエンスープ・牛乳 	さわら 卵 牛乳	ハム ベーコン	パセリ バジル キャベツ	きゅうり にんじん 玉ねぎ 水菜	ごはん パン粉 じゃがいも マカロニ	
25(木)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> たけのこバーグ 磯香和え ふじめん汁・牛乳 	豚ミンチ 合挽肉 木綿豆腐	卵 鶏むね肉 もみのり 油あげ 牛乳	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	白菜 ねぎ にんじん 小松菜	ごはん パン粉 ふしめん	
26(金)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 親子煮 ほうれん草のおかか和え オレンジ・牛乳 	鶏もも肉 卵	牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ	キャベツ ほうれん草 オレンジ	ごはん じゃがいも	
29(月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2>昭和の日</h2> </div>							
30(火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2>国民の休日</h2> </div>							

☆ 入学・進級おめでとう ☆

○新しい学年がスタートしました。好き嫌いをせずよくかんで、健康なからだをつくりましょう！

○食事のあとは必ず歯みがきをしましょう！歯ブラシ・コップを忘れずに持ってきてください！！

○1年生は、4月15日(月)より給食開始です。



よくかんで食べよう！



のこさず食べよう！



マナーを守ろう！



「いただきます」「ごちそうさま」
は大きな声で、気持ちをこめて！



身じたくを
ととのえよう！

