



4月 網野学校給食予定こんだて表



平成30年4月6日
京丹後市立橋小学校
網野学校給食センター

10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)			
エネルギー 590kcal たんぱく質 21.8g		エネルギー 792kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 764kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 841kcal たんぱく質 23.1g			
主食 主菜	野沢菜チャーハン	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	麦ごはん		
副菜	ピーマンサラダ	主菜	春雨入りマーボー豆腐	主菜	白身魚のフライ・オーロラソース	主菜	カレーライス		
副菜	中華スープ	副菜	もやしのナムル	副菜	干草和え	デザート	フルーツ白玉		
デザート	いちご	デザート	キャラメルプリン	副菜	厚揚げのみそ汁	副菜	福神漬け		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
しんねんと 新年度の きゅうしょく はじ 給食が始まります！						ねんせいきゅうしょくかい 1年生給食開始			
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー 654kcal たんぱく質 22.8g		エネルギー 761kcal たんぱく質 24.7g		エネルギー 666kcal たんぱく質 28.8g		エネルギー 743kcal たんぱく質 29.1g		エネルギー 801kcal たんぱく質 28.1g	
主食 主菜	花見ずし (特別栽培米)	主食	白ごはん(特別栽培米)	主食	白ごはん(特別栽培米)	主食	白ごはん(特別栽培米)	主食	わかめごはん (特別栽培米)
副菜	即席漬け	主菜	カップハンバーグ	主菜	ささみのレモンソース	主菜	サワラのバジルソース焼き	主食 主菜	スパゲティ ミートソースかけ
副菜	ふのすまし汁	副菜	キャベツとみかんのサラダ	副菜	切り干大根のサラダ	副菜	ほうれん草のごまあえ	副菜	ゆでイカのマリネ
デザート	いちごゼリー	副菜	ベーコンと じゃがいものスープ	副菜	ワントンスープ	副菜	若竹汁	デザート	オレンジ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
				歯の白		たんご・食の白			
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
22日(日) PTA総会 振りかえきゅうじつ 振替休日		エネルギー 768kcal たんぱく質 30.0g		エネルギー 696kcal たんぱく質 25.2g		エネルギー 767kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 603kcal たんぱく質 21.4g	
22日(日)は、 おかず入りのお 弁当を持ってき てください		主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	白ごはん	主食	たけのこごはん
		主菜	サバのソース煮	主菜	鶏肉の照り焼き	主菜	おからナゲット	主菜	マロニーきんぴら
		副菜	山吹和え	副菜	ちくりんサラダ	副菜	ゆかりあえ	副菜	かきたま汁
		副菜	生わかめのみそ汁	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	さつまいものみそ汁	デザート	いちご
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

※都合により献立を変更することがあります。 ※16日(月)～20日(金)の週は特別栽培米のご飯を炊きます。

さあ、新学期のスタートです！

新しい学年になって、はりきっていることでしょう。
でも、そのうち新しい生活の疲れも出てくるかもしれません。

- 体調をくずさないためには、
- ★好き嫌いなくしっかり食べる(食事)
- ★よく体を動かす(運動)
- ★早ね早起きしてよく眠る(すいみん)

の3つを守って生活リズムをきちんと整えることが
大切です。夜ふかしせずに早ね早起きすると、
朝ごはんも食べやすくなって、生活リズムが
うまく整いますよ。



朝ごはんは体の目覚まし
スイッチ！早ね・早起き・
朝ごはんを心がけよう！