



はいぜんひょう



佐世保市立世知原小学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	
<p>給食がはじまります！</p> <p>4月目標</p> <p>きれいに手をあらおう！！</p>		<p>7</p> <p>始業式</p>		<p>8</p> <p>オレンジ</p> <p>焼肉</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>	
<p>11</p> <p>ミニゼリー</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>黒砂糖パン 和風スパゲティ</p>	<p>パンは小さく ちぎって よく噛んで 食べましょう。</p>	<p>12</p> <p>ひじきの炒り煮 お魚コロッケ</p> <p>しゅうごぼ、きゅうりと ちゅうごぼしょう!</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>13</p> <p>バナナ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ポテトとキャベツ のスープ</p> <p>ごはん コッペパン</p>	<p>14</p> <p>ゆかりあえ ぶり塩焼き</p> <p>たけのこご飯 春雨汁</p> <p>今日は、旬の 食材だけのを 使った、 たけのこ ご飯です。</p>	<p>15</p> <p>歓迎遠足</p>
<p>18</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ごはん ポークカレー</p>	<p>牛乳の 加シウムの吸収率は No.1</p> <p>魚(小魚) 約33% 牛乳 約40% 野菜 約19%</p>	<p>19</p> <p>いちご</p> <p>かおりあえ 魚フライ</p> <p>毎月19日は 食育の日です。 ながさきけん産や 長崎県産や 佐世保市産の 食材を多く使って います。</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>20</p> <p>ゆでキャベツ 煮込みハンバーグ</p> <p>パーカー こめこととうにゆう ハウスパン のポタージュ</p> <p>今日は パーカーハウスパンに ハンバーグと野菜 を挟んで ハンバーガーにして 食べて下さいね。</p>	<p>21</p> <p>オレンジ</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん マーホー豆腐</p> <p>オレンジには ビタミンCの ほかにビタミンB1 やクエン酸という 疲労回復に 効果がある栄養が 含まれています。</p>	<p>22</p> <p>ごまあえ さんま梅煮</p> <p>ごはん 筑前煮</p> <p>よくかんで たべよう！ よくかんで 食べると 歯も歯茎も 丈夫になります。</p>
<p>25</p> <p>野菜の中華炒め 小いわし竜田揚げ</p> <p>ごはん コッペパン ワンタンスープ</p>	<p>こまつなは 鉄分がおおくて 栄養たっぷりの やさいです。</p>	<p>26</p> <p>こんぶあ 昆布和え</p> <p>じゃがいもの 生産量第1位は 北海道ですが、 第2位は 長崎県 ですよ。</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>27</p> <p>春野菜のツナサラダ</p> <p>まめとウインナー コッペパン のトマト煮</p> <p>大豆に含まれて いるイソフラボン は骨を 丈夫に します。</p>	<p>28</p> <p>まわかめの炒め煮</p> <p>ごはん 親子丼</p> <p>「おやこどん」 とり肉とたまごで おやこどん。 ごはん かけて たべま しょう。</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



ご入学・ご進級おめでとうございます



新1年生の給食は
4月18日(月)より
はじまります。

