



月	火	水	木	金
<p>元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!</p> <p>皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目をかけてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？</p> <p>朝ごはんは、目覚ましスイッチをオン!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> </div> </div>				
6	7	ごはん 牛乳 とり肉のチリソース 野菜のゴマドレッシング 中華風コーンスープ	7 麦ごはん 牛乳 イカの香味焼き 胡瓜と玉ねぎの酢のもの ちくぜん煮 のり佃煮	
10	11	12	13	14
☆ハッピーマンデー☆ ごはん 牛乳 豆腐のまさご揚げ きゅうりのピリカラ のっぺい汁	野菜で朝ごはん7メニュー ごはん 牛乳 コウノトリの卵 ミルクおから みそワタンスープ	麦ごはん 牛乳 きびなごサクサク揚げ わかめの酢みそあえ 高野の卵とじ	ごはん 牛乳 ほうれん草カレー 黒豆サラダ 河内晩柑	山ぶきごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 三色あえ 若竹汁 アセロラゼリー
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 とり肉の塩レモン焼き ひじきのマリネ 春野菜のクリーム煮	かわかわ献立 麦ごはん 牛乳 カツオと大豆の甘辛煮 ごま酢あえ かき玉汁 中:ヨーグルト	ロールパン 牛乳 やきそば 青菜とエビのシュウマイ フルーツ杏仁	ごはん 牛乳 さわらのアーモンド焼き ビーフンサラダ 大根のチゲ煮	えんどうごはん 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ 干草あえ いなか汁 ミニトマト
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 春キャベツの昆布マヨ 臭たくさんうどん汁	ごはん 牛乳 とり肉のカレー南蛮 切干大根とふきの煮浸し 豚汁 ゴールドキウイ	ごはん 牛乳 オムレツきのソース 海藻サラダ ミネストローネ	やっばーメニュー ごはん 牛乳 揚げサバの朝倉山椒風味 スナップえんどう 新じゃがのそぼろ煮	ハヤシライス (雑穀ごはん) 牛乳 にんじんラペ メロン 中:チーズすり身巻き

(材料の都合で献立を変更することがあります)

4月分学校給食費の口座振替は5月6日、再振替は25日です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。