

日 曜	主食 おかず	備考	あか		きいろ		みどり	
			血や肉になる食品	乳・乳製品 魚肉・卵 豆・豆製品	力や体温になる食品	油脂 油質 種菜	体の調子を整える食品	緑黄色野菜 その他の野菜・果物
28 月	コッペン豆、豆、ひよこま、マヨネーズ キヤベツのソテー、チヤカザー いちごシヤム、牛乳 エスケー703kcal 食塩2.7g	鶏肉 ベーコン・ あさり 豆上、豚肉のミソウチ	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	コッペン豆 じゃがいも 小豆粉 いちごシヤム	米チヤカザ油 大豆油 バター	にんじん パプリカ オヤシエリ	キヤベツ、たまねぎ マヨシエールム、夜豆	
30 水	菱ごはん、ビビンバの具 ナムル、わかめスープ、牛乳 エスケー569kcal 食塩2.3g	豚肉、鶏ささみ いわいたまご 大豆シソチ	牛乳 わかめ	菱ごはん 上白湯	ごま油 レモンシソチ	にんじん オヤシエリ、はら ピーマン、りんご	生薬、キヤベツ ぜんまい、だいこん、たけのこ たまねぎ、干し椎茸、枝豆	

新年渡りが始まりました。学校給食センターではこもたちの健やかな成長のために、栄養バランスのとれた安全おいしい給食を提供していきたいと考えています。また、地域の食文化や伝統、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する興味関心も高めたいと考えています。郷土料理、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する興味関心も高めたいと考えています。ぜひ、家庭でも毎月の献立表に目を通していただき、給食や食について話題にし、食に関心を持つ機会を作りましょう。

新年渡りが始まりました。学校給食センターではこもたちの健やかな成長のために、栄養バランスのとれた安全おいしい給食を提供していきたいと考えています。また、地域の食文化や伝統、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する興味関心も高めたいと考えています。郷土料理、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する興味関心も高めたいと考えています。ぜひ、家庭でも毎月の献立表に目を通していただき、給食や食について話題にし、食に関心を持つ機会を作りましょう。

学校給食は、学校給食定に基いて実施されており、こともたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割があります。

学校給食は、学校給食定に基いて実施されており、こともたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割があります。

みなさんの成長を支える給食

みなさんの成長を支える給食

牛乳 成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをとることができます。

副食（おかず）など、魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆などといういろいろな食料を使い、栄養のバランスを考えた料理で、美味を心がけています。たんぱく質や脂質、ヒタミン、無機質をとることかできます。

旬の食材は安く新鮮で栄養価も高く、味もよいので積極的に活用しましょう。春キャベツは3月から5月ごろにかけて一パーなでて見かけのようになります。葉の巻きがゆるく、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。

旬の食材は安く新鮮で栄養価も高く、味もよいので積極的に活用しましょう。春キャベツは3月から5月ごろにかけて一パーなでて見かけのようになります。葉の巻きがゆるく、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。

※截立総介は、右の二次元コードより、
回送を依頼する。

上海外灘五洲大藥房發行

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

14日入学お祝い献立
給食献立(4月号)→給食より

をご覧ください。

18 田舎者の口説き立(豊原の豊村)	
--------------------	--