



4月の予定献立表

令和5年4月6日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？ 脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。 			6日 ポークカレー 福神漬け チーズサラダ さくらゼリー	7日  入学式
10日 ゆかりごはん あじフライ のり酢和え なめこのみそ汁 お祝いクレープ	11日 タンメン フロッキーと チキンサラダ	12日 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ かきたま汁	13日 コーンピラフ ツナ和え わかめスープ	14日 ごはん 厚焼き卵ウィンナー 肉野菜炒め すまし汁
17日 ごはん ハンバーグ ひじきの炒め煮 具沢山みそ汁	18日 丸パン ポークメンチカツ 花野菜サラダ クリームシチュー	19日 ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え 白菜のみそ汁	20日 ごはん 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	21日 ハヤシライス 福神漬け フルーツポンチ
24日 春季大会振替休業日 	25日 スパゲティーミートソース ミモザサラダ ヨーグルト	26日 そぼろごはん 和風サラダ 大根のみそ汁	27日 ごはん 赤魚の竜田揚げ おひたし 竹のこのみそ汁	28日 わかめごはん にらまんじゅう ナムル チゲスープ


ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年に向けて希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。毎日の学校生活を充実させるためには、健康であることがとても大切です。規則正しい生活や、バランスのとれた食事を心がけ、元気な新学期をスタートさせましょう！

給食当番の身支度・準備 **6つのポイント**


食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

1 つめ




つめが伸びている人は短く切っておきましょう。

2 白衣



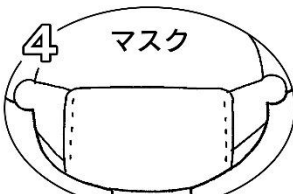
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。

3 帽子




髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。

4 マスク




マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。

5 ハンカチ



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。

6 手洗い



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

心がけよう！

早寝 早起き 朝ごはん



元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

給食室のメンバーです。
一年間よろしくお願いします。

栄養士 渡辺 梨奈
調理員 浅田 浩子
調理員 遠藤 トモ子



牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。