



# 4月の予定献立表

令和5年 4月 6日発行  
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
<b>なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？</b> 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。 			<b>6日</b> チキンカレー フルーツポンチ	<b>7日</b>  <b>入学式</b>
<b>10日</b> 竹のごごはん 厚焼き卵 おひたし すまし汁	<b>11日</b> ごはん いわしのかぼ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	<b>12日</b> コッペパン いちごジャム ハンバーグ ポテトソテー 春雨スープ	<b>13日 ★早給食</b> ドライカレー 野菜スープ	<b>14日</b> 五目うどん 鶏肉と野菜の 香り揚げ フリン
<b>17日</b> ごはん 鶏肉のから揚げ 元気サラダ 中華スープ	<b>18日</b> ごはん さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	<b>19日</b> チキンライスの ホワイトソースかけ ポトフ 豆乳パンナコッタ	<b>20日</b> ごはん 肉だんご たくあん和え けんちん汁	<b>21日</b> スパゲティーミートソース さいころサラダ ヨーグルト
<b>24日</b> 春季大会振替休業日 	<b>25日</b> ごはん 白身魚フライ きんぴらごぼう ごま汁	<b>26日</b> ココア揚げパン 鶏肉のトマトソース煮 ゆで野菜 わんたんスープ	<b>27日</b> 麻婆丼 シュウマイ 春雨サラダ	<b>28日</b> みそラーメン ぎょうざ いちご大福

## 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！



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。

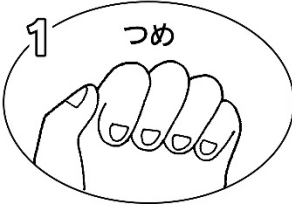
栄養士 佐藤 博子  
調理員 村上 広和  
調理員 佐藤 千秋



### 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**



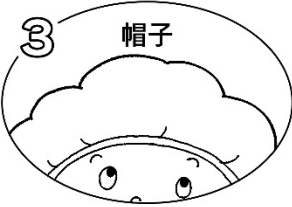
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。

**2 白衣**



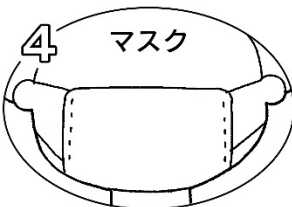
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。

**3 帽子**



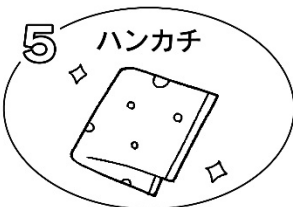
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。

**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。

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。