



ご入学、進級、そして進学おめでとうございます。暖かな春の風に包まれ、新年度のスタートを迎えました。新しいクラス、新しい友だち、新しい先生と給食の時間を通して、一緒に食べる楽しみを感じていただければと思います。充実した学校生活をおくるために栄養のある食事をきちんととり、早寝早起きに心がけ、生活のリズムを整えましょう。

## 給食のマナー

気持ちよく食事ができるようにマナーを守ることも大切です

給食の前は、せっけんをよく泡立て、20秒から30秒かけてしっかり手洗いをしましょう。きれいに手洗いをした後は、必要のないものには触らないようにしましょう。



いただきますをしてから最初の5分は「もぐもぐタイム」です。食べることに集中し、おしゃべりは控えましょう。食事が終わるまで立ち歩かないなど一緒に食べる人も気持ちよく食事できるようにしましょう。



食事の後は、ごみの分別も忘れずにしましょう。食べ残しがある場合は、生ごみのごみ箱へ。お皿や箸、フォークなどもそれぞれ分けてゴミ箱に入れましょう。



## 4月の献立

## おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	<b>春休みSpring Break</b>			
13				
20	ビーフミートボールとたまねぎの甘酢和え Beef meatballs and onions in sweet and sour sauce  ごはん Rice  ブロccoliリーおかか和え Broccoli with bonito flakes  りんご Apple  水 Water	ビーフミートボール Beef Meatballs	小麦粉 パン粉 砂糖 ケチャップ 片栗粉 Flour, Panko, Sugar, ketchup, potato starch  ごはん Rice  サラダ油 Vegetable Oil	たまねぎ Onions お酢 しょうゆ Vinegar, Soy Sauce 塩 Salt  ブロccoliリー かつおぶし しょうゆ みりん Broccoli, Bonito Flakes, Soy sauce, Mirin  リンゴ Apple
27	野菜春巻き Vegetable Spring Rolls ゆかりごはん Rice with Red Shiso Furikake はるさめサラダ Glass noodle salad みかん Orange  水 Water	はるさめ Glass noodle ハム Ham	ごはん Rice 小麦粉 Flour サラダ油 Vegetable Oil ごま油 Sesame Oil	春巻き (キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ ヒカマ) 春巻きのソース (しょうゆ 砂糖 レモン しょうが はちみつ) Spring Rolls (Cabbage, Bamboo Shoots, Carrots, Onions, Jicamas) Sauce for Spring rolls (Soy sauce, Sugar, Lemon juice, Honey)  きゅうり 酢 しょうゆ Cucumber, Vinegar, Soy sauce  みかん Orange

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）