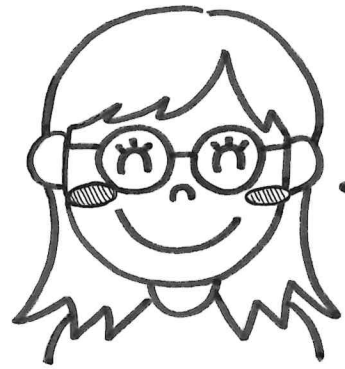


# 令和6年4月盛り付け表



## 2中学生のみなさん

進級・進学おめでとうございます🌸  
新しい友達・新しい担任・新しいクラスで  
充実した1年を過ごしてくださいね!!

## ☆中学生の今の時期に心がけてほしい事☆

◦ 好き嫌いせず!何でも1口は挑戦しよう!

今は心も体も1番の成長期です。様々な食材から  
バランス良く栄養素を摂取し、成長の糧にしましょう。

◦ しっかり食べて、たくさん動き、ぐっすり寝よう!

食事・運動・睡眠は、質・量どちらもとても大切です。  
3つのサイクルを整えて、健康的な生活を心がけましょう。



月	火	水	木	金
<p>今月のマナー目標 😊</p> <p><b>「いただきます」</b> <b>「ごちそうさま」</b> を気持ちよくおこなう!</p> <p>食事に携わってくれる人達や、食材の命をいただいている事に感謝しましょう!</p>	<p>9</p> <p>◎サワラの味噌ソースかけ (1人1切れ) ◎春のきんぴら</p> <p>ご飯 味噌汁</p>	<p>10</p> <p>豚肉と野菜の香味だれ</p> <p>★にら玉スープ</p> <p>ご飯</p>	<p>11</p> <p>肉団子のうま煮</p> <p>減量米粉パン きざみきつねうどん</p>	<p>12</p> <p>あっさりカレーライス</p> <p>ツナと大豆のごまサラダ</p>
<p>15</p> <p>◎サバの甘味噌焼き (1人1切れ) ◎ひじきの炒め煮</p> <p>ご飯 レタスのスープ</p>	<p>16</p> <p>◎油淋鶏 (1人2ヶ) ◎はりはり和え</p> <p>ご飯 春の五目スープ</p>	<p>17</p> <p>◎ちくわのごま照り煮 (1人2本) ◎筑前煮</p> <p>ご飯 みそ汁</p>	<p>18</p> <p>アスパラガスのソテー</p> <p>コッパン ☆鶏肉のトマトシチュー</p>	<p>19</p> <p>ツナときゅうりの酢の物</p> <p>ご飯 ピリ辛すき焼き</p>
<p>22</p> <p>◎パオシュウの酢醤油かけ (1人2ヶ) ◎車麩のソテー</p> <p>ご飯 八宝汁</p>	<p>23</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>タラボールと春雨の甘酢あん</p> <p>ご飯 小松菜とコーンのスープ</p>	<p>24</p> <p>◎アジの更紗揚げ (1人1切れ) ◎大豆の磯煮</p> <p>ご飯 味噌汁</p>	<p>25</p> <p>白菜のさっぱり和え</p> <p>減量バターロール ソーススパゲティ</p>	<p>26</p> <p>スイートポテト</p> <p>ナムル</p> <p>ご飯 麻婆豆腐</p>