

4月 きゅうしょくこんだて

こんげつの めあて **きょうりょくして はいぜん・かたづけを しよう!**

しばやましょうがっこう

月	火	水	木	金
		8 みかんいり ぎゅうにゅうかん マーボーどん ちんげんさいの スープ	9 ☆にゅうがくしき☆ コーンサラダ セサミトースト ポークビーンズ	10 ごまあえ そばろどん すまじる
13 ちぐさやき キャベツとわかめの あえもの ごはん てづくりひじき ふりかけ ごもく みそしる	14 ぶりのてりやき キャベツのそくせきづけ ごはん はるやさいの みそしる	15 きよみオレンジ カレーライス ツナサラダ	16 おからドーナツ さぬきうどん じゃこあえ	17 ★しよくいくのひ★ さばのなんぶやき いそあえ ごはん けんちんじる
20 キャベツたつぷり メンチ おひたし ごはん さわにわん	21 マカロニ グラタン ミルクパン レンズまめの スープ	22 ししゃものこうみあげ ゆでやさい ごまだれがけ たけのごはん やさいの みそしる	23 ビーンズサラダ ツナピラフ やさいと ベーコンのスープ	24 もうかぎめの チリソースがけ チャーハン はるさめスープ
27 フルーツ ヨーグルトがけ スパゲティー ミートソース ダイコン サラダ	28 にくじゃが ごはん かきたまじる	29 しょうわのひ	30 サワーかん ちゅうかどん わかめスープ	

しよっきをおとしてしまったら…

おとしたしよっきは、あらってつかわずに、
あたらしいしよっきとこうかんしましょう!

あたらしいしよっきは、1かいと2かいの
はいぜんしつのまえに おいてあります。

食器をたいせつに



しよくじのバランス について

~すききらいなく、なんでもたべましょう~

わたしたちは、いろいろなたべものを
たべることで、せいちょうしたり、
げんきにかつどうしたり することができます。

たべものには、いろいろな えいようそが
ふくまれています。バランスよく たべることが、
げんきな せいかつを おくるために ひつようです。

きゅうしょくは、えいよう バランスを
かんがえて つくられています。

ぜひ、のこさず
たべてくださいね!!

