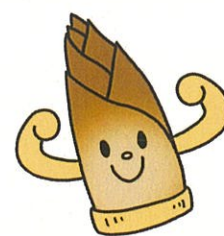


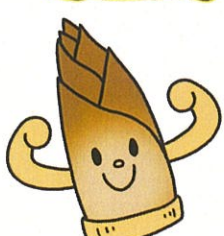


盛り付け表

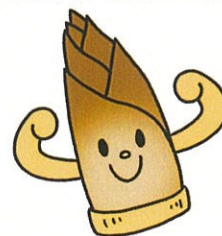
月	火	水	木	金
<h2>4月の献立表</h2> <p>給食がはじまります!</p>		8 バナナ コーンサラダ カレーライス	9 ひじきあえ 鶏肉と大豆の ねぎソースがらめ ごはん きのこ汁	10 入学式
		13 ナムル 野菜シューマイ ごはん マーボー豆腐	14 ウィンナー 焼きそば フルーツ ヨーグルト	15 酢の物 いわしの梅煮 ごはん たまごとし
20 いそあえ さばの塩焼き ごはん みそワタ スープ	21 おかかあえ 鯖の西京焼き たけのこ ごはん すまし汁 上市でとれたたけのこです!	22 ごまこんぶづけ 豚肉の香り揚げ ごはん なめこ汁	23 五目煮豆 きびなごの クリスピー揚げ ごはん 山盛りキャバツ の豚汁	24 わかめサラダ オムレツ ソフト麺 ミートソース
27 レモンびたし とんかつの甘辛煮 ごはん けんちん汁	28 よごし こしんの照り焼き ごはん 高野豆腐 の含め煮	29 昭和の日	30 河内晩柑 アーモンドあえ だしまきたまご ごはん 肉じゃが	



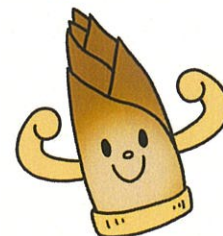
低カロリーだが、たんぱく質に富み、ビタミンやミネラルも含む。



食物繊維がたっぷり!



うま味成分のアスパラギン酸には疲労回復効果も



ゆでたたけのこにつく白い粉はアミノ酸の1種、チロシン。もちろん食べられます。

たけのこで元気すくすく!