



きょう きゅうしょく がつ
今日の給食のおはなし 4月 NO.1



日	曜	きょう 今日のこんだて	きょう 今日のおはなし
11	月	ごはん 牛乳 まぐろと野菜の煮付け れんこんハンバーグのソースかけ しおこんぶあ 塩昆布和え	きょう 今日から給食がスタートします。 きゅうしょく 給食には、みんなが学校で元気に過ごしたり、大きく せいちょう 成長するための栄養がたくさんつまっています。 のこ 残さずたくさん食べて1日を元気に過ごしましょう！
12	火	ごはん 牛乳 にくだんご ちゅうかに 肉団子の中華煮 コーンしゅうまい き ぼ だいこん からいた 切り干し大根のピリ辛炒め	きょう 今日 切り干し大根のおはなし。切り干し大根は冬のおいし だいこん 大根を細かく刻んで、天日干して乾燥させたものです。 むかし 昔は、大根の収穫時期が限られていたことや、保存用の れいぞうこ 冷蔵庫もなかったので、一番たくさんとれる冬の時期に干し だいこん 大根にして保存食として食べていました。
13	水	ごはん 牛乳 みそ汁 いかフライ げんき 元気サラダ フルーツヨーグルト	きょう 今日 元気サラダのおはなし。 げんき 元気サラダは1年生の国語の時間に勉強する『サラダ げんき で元気』のりっちゃんの元気サラダを再現したものです。 ざいりょう たくさんの材料が使っており、栄養も満点！残さず食べ て、元気もりもりになろう。
14	木	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 まめ 豆じゃが ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 さんしよく 三色きんぴら	きょう 今日 大豆のおはなし。 にほん 日本やドイツでは『畑の肉』、アメリカでは『大地の黄金』 だいず とよばれる大豆は、体を作るたんぱく質がたくさん含まれ てい ている植物です。しょうゆやみそ、豆腐など大豆から作ら れるものは多く、日本料理には欠かせない食材です。
15	金	スライスパン 牛乳 ミネストローネ さけのチーズ焼き サンフルーツ だいず 大豆チョコクリーム	きょう 今日 ミネストローネのおはなし。ミネストローネは、 トマトをつか ったイタリアの家庭料理です。イタリア語で 「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、たくさん の季節の野菜が入った栄養満点のスープになります。
18	月	ごはん 牛乳 カレーシチュー ほうれん草オムレツ ひじきサラダ	きょう 今日 ひじきサラダのおはなし。ひじきサラダ は、カルシウムや鉄、食物繊維といった普段取りにくい栄養が はい っている『ひじき』をたくさん食べられるように考えられた、 きゅうしょく 給食オリジナルメニューです。ドレッシングをかけていただくと とてもおいしいですね。
19	火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 やさい 野菜とがんもどきの煮付け キャベツ入りミンチカツ コーンともやしの和え物	きょう 今日 がんもどきのおはなし。がんもどきの名前の由来は とり 鳥の雁の肉に似せたもどき料理「雁擬」だったことから ついたそうです。がんもどきには豆腐や野菜も入って えいようまんてん 栄養満点です。残さずしっかり食べましょう。



今日の給食のおはなし 4月 NO.2



20	水	赤飯 牛乳 若竹汁 さわらの西京焼き キャベツのカラフル和え いちごタルト	今日は若竹汁のおはなし。若竹汁は春にたくさん収穫される『新わかめ』と『新たけのこ』を使った日本料理です。わかめとたけのこは相性がよく、味がよく合うので、春の料理として食べられています。春の味を楽しんで下さいね。
21	木	さくらご飯 牛乳 すまし汁 枝豆コロッケ 花見団子	今日はさくらご飯のおはなし。鮭のほぐした身と、さくらの形をしたかわいいかまぼこで、春を思わせる料理にしました。やさしい味でご飯がおいしく食べられます。もりもり食べて運動に勉強にがんばりましょう。
22	金	白玉うどん 牛乳 親子南蛮うどんのつゆ けんちんしのだの煮つけ かんぴょうサラダ ブルーベリーゼリー	今日はブルーベリーのおはなし。ブルーベリーには目に良いといわれる「アントシアニン」がたくさん入っています。そのままでもおいしく食べられますが、今日の給食のようにゼリーやジャムなどにして食べることが多いです。
25	月	サンドイッチロールパン 牛乳 コーンスープ ロングウイナーソーセージ 野菜ソテー ミニりんごゼリー	今日はソテーのおはなし。ソテーとは、炒めるという意味のフランス語です。今日の給食の野菜ソテーはキャベツともやしを油で炒めて作りました。油を使って短い時間で作るので、野菜に含まれている、体の調子を整えるビタミンをたくさん取ることができます。
26	火	麦ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 レバーとさつま芋のアーモンド和え れんこんのたらこ炒め	今日はレバーのおはなし。レバーは『肝臓』のことで、今日にはわたりのレバーを使っています。レバーには血を作ってくれる『鉄』という栄養素がたくさん含まれています。苦手な子も多いかもしれませんが、がんばって食べてみましょう。
27	水	ご飯 牛乳 シャーレン豆腐 ショーロンポー マンナンサラダ	今日はマンナンのおはなし。マンナンサラダのマンナンとは、こんにやくに多く含まれる食物繊維のことです。こんにやくは、昔から「胃のほうき」と言われています。食物繊維が多く含まれているこんにやくを食べると、体の中のいらぬものを掃除してくれます。
28	金	小型ロールパン 牛乳 焼きそば 鶏肉の竜田揚げ ナタデココミックス	今日の献立表に★印があることに気がつきましたか？★印は各学校から募集する人気献立の「リクエストランチ」です。みんなの好きなメニューが入っていたでしょうか？月に1～2回あるので、楽しみにしていて下さいね。