



給食のおはなし

10	水	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが 五目厚焼き卵 三色きんぴら</p>	<p>今日から給食がスタートします。 給食には、みんなが学校で元気に過ごしたり、大きく成長するために必要な栄養がたくさんつまっています。 好ききらいなく食べましょう。</p>
11	木	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ ポテトのごまネーズサラダ いちごソフトヨーグルト</p>	<p>今日は、マーボー豆腐のおはなし。 マーボー豆腐は中華料理のひとつです。いためたひき肉と豆腐を煮て辛く味をつけ、最後に片栗粉でとろみをつけて作ります。給食では、食べやすいように甘めにしています。たくさん食べましょう。</p>
12	金	<p>むぎごはん 牛乳 野菜とがんもどきの煮付け かれいフライ 磯香和え</p>	<p>今日は、がんもどきのおはなし。 名前の由来は、『がん』という鳥の肉に似せた料理ということから、『がんもどき』と名付けられたそうです。がんもどきには豆腐や野菜も入って栄養満点です。味わって食べましょう。</p>
15	月	<p>ごはん 牛乳 生揚げの中華いため 春巻き アンニン豆腐</p>	<p>今日は、生揚げのおはなし。 生揚げは、豆腐を油で揚げた食べ物です。中が生の豆腐の状態なので、『生揚げ』と呼ばれています。豆腐を厚く切って揚げるので、『厚揚げ』とも呼ばれます。切り口を見ながら食べましょう。</p>
16	火	<p>ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 さんまのみそ煮 かんぴょうサラダ</p>	<p>今日は、かんぴょうのおはなし。 うりの仲間の夕顔という植物の実を、細長くけずり、よく干したものをかんぴょうといいます。すしの臭にすることが多いですが、今日はサラダにしてみました。かんぴょうの新しい食べ方です。</p>
17	水	<p>サンドイッチロールパン 牛乳 コーンスープ スラッピージョー 野菜ソテー いちご牛乳の素</p>	<p>今日は、スラッピージョーのおはなし。 名前の由来はいろいろありますが、1つには、『スラッピージョー』は、『なまけもののジョー』という意味で、パンにはさんで片手で食べられるということからこの名前がついたと言われています。</p>
18	木	<p>ごはん 牛乳 卵汁 レバー入り白ごまつくね みつ葉のツナいため ミニアセロラゼリー</p>	<p>今日は卵のおはなし。 卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養が含まれています。たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養が含まれています。そのため『完全栄養食品』と呼ばれています。</p>

19	金	小型ロールパン 牛乳 焼きそば ポークウインナー ひじきサラダ 白桃シャーベット	今日の献立表には星印がついていることに気づきましたか。献立表に星印がついている日は、リクエストランチの日です。今まで食べた給食の中から、もう一度食べたい給食のリクエストができます。3年に1度リクエストできる日がまわってくるので、楽しみにしててくださいね。
22	月	桜ご飯 牛乳 みそ汁 ささみフライ 花見団子	今日は桜ご飯のおはなし。鮭のほぐした身と、桜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。もりもり食べて勉強に運動にがんばりましょう。
23	火	赤飯 牛乳 豆腐のすまし汁 さわらの照り焼き キャベツのカラフル和え 焼きプリンタルト	今日は一年生の入学と、2～6年生の進級をお祝いする献立です。小豆の入った赤飯は、「厄を払う」という言い伝えから、祝い事や行事食として食べられています。赤飯に小豆を使うのは、体によい食材といわれているからです。小豆が苦手な子が多いですが、がんばって食べてくださいね。
24	水	スライスパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグ ハニーレモンサラダ ブルーベリージャム	今日はミネストローネのおはなし。ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの家庭料理です。イタリア語で、「真だくさん」「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です。
25	木	麦ご飯 牛乳 カレーシチュー ほうれん草オムレツ 野菜サラダ	今日はキャベツのおはなし。キャベツは季節によって特徴が異なります。冬のキャベツは、寒さに負けないように葉が肉厚で水分が少なく、固くなっていますが、春のキャベツは、葉が柔らかくふわふわしているのが特徴です。
26	金	白玉うどん 牛乳 肉みそあん コロッケ チンゲン菜の煮浸し	今日はチンゲン菜のおはなし。チンゲン菜は白菜の仲間です。日本ではよく知られている中国野菜です。ビタミン・ミネラルが豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。
30	火	ご飯 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 いかのフリッター たけのこの土佐いため	今日はたけのこのおはなし。たけのこは名前のとおり、竹の子でもあります。土の中に丈夫な茎を張り巡らせて、どんどん広がっていき、新しい芽を出します。4月の終わりごろの暖かさになると、一日で30センチ以上も伸びるようになります。