

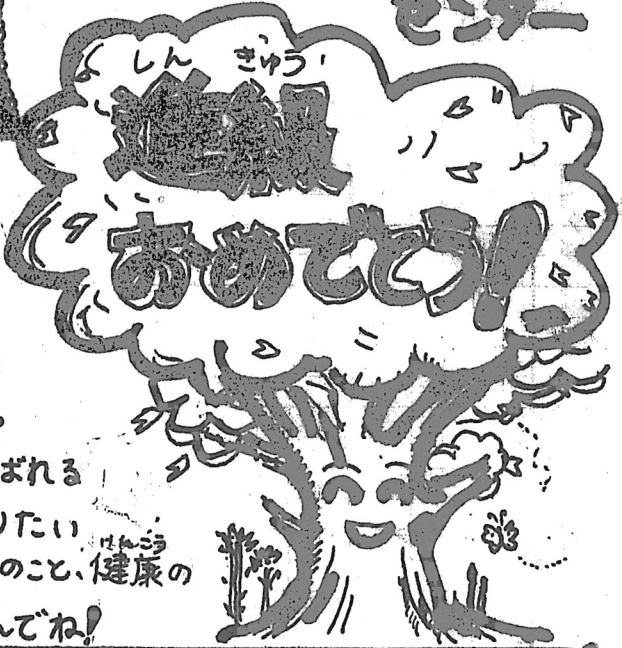
献立表

10日(木) まめまめごはん・いわしのみりんぼし
ブロッコリーのむらもじる・ぎょうごまあえ

給食のまめまめごはんに入っている「まめ」は、大豆と黒豆です。
今の季節はえんどう豆の(グリーンピース)ごはんもおいしいですね。



桜や菜の花がきれいにさいて、みんなはまたひとつ大きくなりました。さあ、新学期の始まりです! ドキドキワクワクしているかな。みんながしっかり学校生活をもがんばれるように、安全でおいしい給食をつくりたいと思います。献立表には、食べもののこと、健康のこと... いろいろなことを書きます。読んでね!



11日(金) うすまきパン・どりのクリームにはちみつ
ワカメサラダ・グレープ・ぎょうご

ワカメは世界中の海でとれる?
① はい
② いいえ 日本海だけ



14日(月) ごはん・やししよも・にくどうかい
チゲサイのあまなつ・ぎょうごにあんからめ みかん

ししよもを焼く時、豆としよもがこげやすいのです。給食センターでは、豆としよものところにアルコールをかけて焼いています。



15日(火) バターロール・さけのハセリフライ
アスパラガスと、ミネストラ、オレンジ
コーンのためものスープ

アスパラガスは春が旬です。スタミナをつける「アスパラギン酸」という成分は、最初にアスパラガスから見つかったので、この名がつけました。



16日(水) てまきずし(ホークフランクたまごステーキ
にんじん・ツナきゅうり)
きのこじる・にんじんゼリー・ぎょうご

てまきずしの具
ひとり分は
ホークフランク 1ヶ
たまごステーキ 2本
にんじん 1本
ツナきゅうり 適量



17日(木) ビビンバ・スナッフ・はるさめ
えんどう スープ
ナタデココ ヨーグルト - ぎょうご

スナッフ えんどう
は、さやごと食べましょう。
春の短い期間しか出回らない野菜です。歯ごたえがあって、おいしいよ!



18日(金) きのことクリームスバゲティ・アチャツプ
フランク
ブロッコリーのグレープ・ぎょうご
ピーナッツあえ フルーツ

「しめじ」として売られているのは?
① ヒラタケ
② ホンシメジ
③ シロモギタケ



がうこう きゅうよく
学校給食の役割
4つあります。
学校給食法 第2条
生きていくために食べることは欠かせない。
健康によい食べ方を給食で身につけてほしいと思います。


- ① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。
- ② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- ③ 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。
- ④ 食料の生産、配分および消費について正しい理解に導くこと。

メニュー: 11B/12 18B: ②

献立表

21 (月) ごはん・さわらのごまみそやき
きりぼだいんゆかり さしほとぎょう
のにももの づけ えのめ、ぎょう
あつゆ にちゅう


さわらは春が旬の魚です。
漢字で「鱈」と書く。
本当でしようか?



- うそ
- 本当


それは、からだか食べものから
つくられているから。
みんなが食べたものは、からだの中で
分解されて血や肉や骨、
かみの毛...などにつくりかえられます。
何をどう食べるかによって、元気にも
病気にもなる。食べなければ死んでしまう。

なぜ食べるの
か...?




22 (火) コッペパン・ポテト いんげん
アプリコットジャム バグ ソテー
ゆでとうもろこし スープ キゅう
こし ミシファンティ にちゅう

アプリコットは、
日本語では「あんず」です。
いたみやすいため、
ジャムや干しあんず、シロップ
づけなどにされる
ことが多いです。




23 (水) ごはん・はたけの さんどもめ
あじつかけのり にくだんご とひきこの
とんじる みかん ビリカラ
ミニゼリー キゅう(にちゅう)

さんどもめの
別名は?
① さやいんげん
② さやえんどう
③ えだまめ




24 (木) さんさいごはん さばの
よじるぼし
キャバツのかまぢや ミルメーク
アモンドのみそしる きゅう(にちゅう)
あえ

次うち、さんさいでなり
のまどれでしよう?
① ふき
② ぜんまい
③ キャベツ



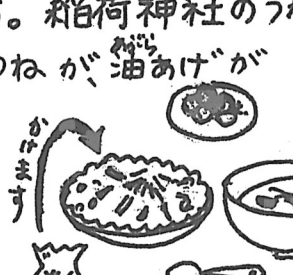
25 (金) こくとうパン ホウチン カレー
いんげん ドライ キヤベツ
ホウチン グルメベリー キゅう
にちゅう

ピカタというのはイタリア語
です。
うすく切った肉や魚に
小麦粉をまじし
溶き卵を
たっぷりつけて
両面をこんがり
と焼いたものことです。



28 (月) こきつねすし わかめの
すまじる
わらびもち キゅう(にちゅう)

「きつね」とつくのは
揚げを使った
料理です。稻荷神社のうかい
とされるきつねが「揚げ」が
好きだとい
い伝えから
ついた
そうです。



30 (水) ラーメン おにぎり、いかの
てんぷら
あぐらのあまなつ、きゅう(にちゅう)
てんぷら みかん

あぐらの花の色
は何色でしよう?
① 赤むらさき
② ピンク
③ 黄色

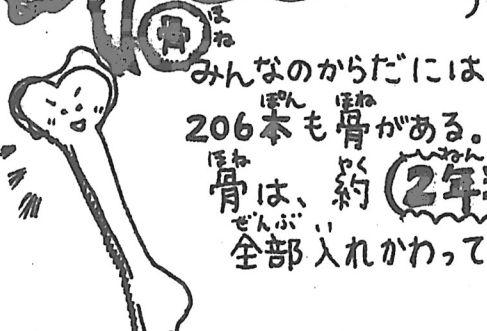


知っている? 毎日少しずつ、からだはつくりかえられています。
そうしてみんなはだんだん大きくなる。成長が止まったように見える大人も、毎日
つくりかえられ続けます。また、イライラしたり、楽しい気持ちになったりすることにも、
食べるものが関係しているといわれます。

みんなのからだには、
206本も骨がある。
骨は、約(2年半)で
全部入れかわってしまう。

皮(かわ)は、
約28日に入れかわる。
髪の毛は、
約5年に入れかわる。

バランスのとれた食事をして、じょうぶなからだをつくらう!



71ページの巻末: 21日: ② / 23日: ① / 24日: ③ / 30日: ③