

4月



春です。学校のまわりにも菜の花などが咲いて、とてもきれいですね！
さあ、新学期の始まりです。みんなががんばれるように、安全でおいしい給食をつくりたいと思います。

春の海草わかめの話

海で育っているわかめの色は実は茶色。やがと緑色になるのは、生わかめに含まれる赤色が熱で消えるからなんです。春にいい海草です。しっかり食べよう！

9 金 まめまめごはん・しやものからあげ
ゆかりづけ・すましじる

12 月 ハヤシライス・オレンジ
ワカメサラダ・ぎゅうにゅう

13 火 バターロール・トリクリームに
マシラガスと グレープ・ぎゅうにゅう

まめまめごはんには、大豆と黒豆を使っています。よくかんで、豆の味を楽しみましょう！
よくかむと、腸のはたきがよくなることわかってます!!

ハヤシライスの「ハヤシ」は英語の「hash」(肉の糸切)が変化したもの。糸切した肉と玉ねぎをソースで煮込みます!

トリクリームにのクリームソースは牛乳や生クリームの他に、バターやとんこつスープを使って、白く美味しいソースになります。

14 水 こぎつねずし・あまなつみかん
とうふとおおなのすましじる・ぎゅうにゅう

15 木 おでん・ごはん・うめぼし
しおのおえもの・リンゴ・ぎゅうにゅう

16 金 チキンピカタ・コッパン・はちみつ
りんげんソテー・ラススープ

こぎつねずしの色あいはとてもきれいですね。にんじんの赤、えんどうの緑、きつね(あげ)の黄... おいそう!!

おでんのごぼう天は何からできている?
① 豆乳 ② 卵 ③ 魚のすり身
うずらたまごはひとり3~4ヶです

「ピカタ」って何語?
① 英語 ② イタリア語 ③ フランス語
「刺す」っていう意味だそうです。

19 月 わかめごはん・さわらのさまみそ焼き
おぼろ汁・なほのこし・ぎゅうにゅう

「いただきます」の意味
考えてみよう!

わかめには、カルシウムが多く含まれてます!
骨や歯を丈夫にするはたらきをします!

「いただきます」の意味
「いたたきま-す!!」
大きな声で元気よく!!

「いただきます」をいわないで、食事をすることも多くなっているといわれています。この言葉には、料理された素材である肉や魚や野菜などの生命をいただくという意味がこめられているともいわれています。短い言葉ですが、生命に対するありがとうの気持ちも大切にしたいですね。インスタント食品などの普及で、子どもが食べ物のもとの姿に接したり、料理の場にかかわることが少なくなっていることも、「いただきます」が聞かれなくなっていることの原因のひとつかもしれません。

献立表

給食のまえに...

みじたくをととのえよう!

手 手あらいは清けな食事の基本です。ていねいに洗って、きれいなハンカチでふきます。つめも爪をかくせ切っておきましょう!

マスク つばか食べ物に入るのを防ぎます。

ぼうし かみの毛やフケが落ちるのを防いでくれます。かみの毛やフケなどには食中毒をひきおこすブドウ球菌がいます。おたま豆をしっかりとつぶるようにきっちりかぶります。

エプロン エプロンは洋服についてたほこりや細菌が食べ物の中に入らないようにするためです。

20 うずまきパン・あげフライ
火 ミネストラスープ・えだまめ

あげのフライにはトマトソースがかけられます。トマトには「リコピン」があって、ガンを防ぐ効果があそうです。

21 多聞小学校3年 ☆
水 ☆ 岡明日香さんの献立

ごはん
ハンバーグ
おしゃべりキャベツ
ミルクスープ
牛乳

ミルクは牛乳にまぜると、とっても美味いであ!

今回は、あまからい和風ハンバーグにしています。

22 ミートスパゲティー・オレンジ
木 こまつなとソーセージのソテー

ミートソースには、豚肉のイセに、干しいたげやにんにく、土しょうがなど、旨みをひきだす野菜もいっしょに火炒めるので美味しいですよ!

23 ぶどうパン・いかのスペインあげ
金 ファイッシュボール・ジュリエンスープ・サンダー

? 木はたあれ?

① パンに入っています。
② サトウキビから作ります。
③ 黒っぽくて甘いです。

26 ひじきずし・ブロッコリーのあえもの
月 けんちんじる・わらびもち

ひじきにはミネラルが豊富。特に鉄分が多く含まれています。血をつくるもとになるんですよ。

わらびもちはひじき4割くらい

27 レーズンパン・とうふのグラタン
火 はくさいスープ・キウイ・ぎゅうにゅう

? キウイの名前の由来は?

① キウイの仲間だから
② よく似た動物がいるから

28 たけのこごはん・ほっけのいぢり
水 こまつなとピーナッツあえ・かぼちゃのみそ汁

「魚花」魚へんに花でほっけと読みます。少しむずかしいですが、何だか春らしいですね。

30 コッペパン・ケチャップフランク
金 いんげんソテー・レタスのフルーツ

コッペとは、フランス語で小型のパンを「クペ」Coupe」と呼ぶところからきています。

パンにケチャップを塗ってね。

元気になるナッツ
ピーナッツのはなし

28日のあえものに使っているピーナッツにはビタミンB1が多く含まれています。ごはんやパンをエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、疲労回復ビタミンとも呼ばれています。