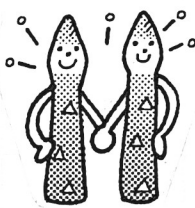


進級おめでとう!

学校のまわりでも桜や菜の花が
きれいにさいています。4月になって
みんなはまたひとつ学年があがりました。
今年もしっかりと学校生活がおくれる
ように、安全でおいしい給食をつくりた
いと思います。献立表はおうち
の人ともいっしょによんでね。



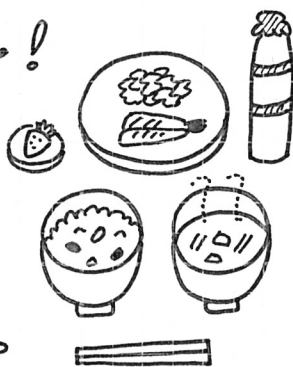
春のやさしい アスパラガス

シャキシャキとしておいしい
アスパラガスの名前の由来
は、「くきとはは、はがとでも細かくわかれて
いる」という意味で、「食べているのは大きく
なる前の若いくさです。成長すると1~2m
もの高さになり、細いのは、はが
たくさんたがります。
ビタミンB1が豊富です。



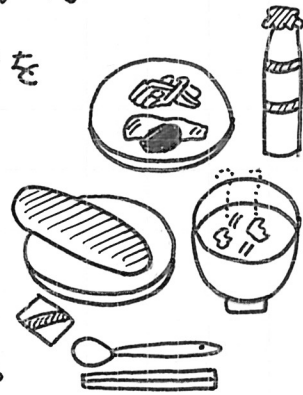
11 月 まめまめごはん・いわしみりんぼし ゆかりづけ・すましじる・いちご

給食のはじまりは、恒例の
豆まめごはん!
大豆と
ほんのり甘い
黒豆が
入っています。



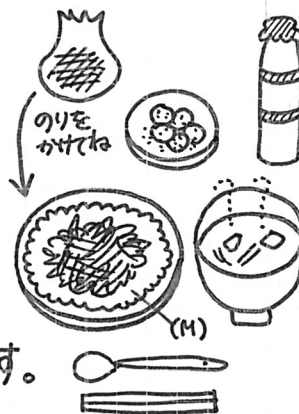
12 月 コッペパン・ブルーベリー・チキンピカタ 火 いんげんソテー・レタスのスープ

ブルーベリーには
目のはたらきを
たすける
アントシアニン
がほうふに
含まれています。



13 月 こぎつねずし・わらびもち 水 ゆばのすましじる・ぎゅうにゅう

豆乳を加熱
すると、表面
にうすい膜
ができます。
それを
湯葉といます。



14 月 ごはん・うなぎ・はたけのたんご 木 キヤベツのピナツクあえ・みそ汁・リンゴ・ミゼリー

畑の肉といえは大豆。
畑の肉たんごは
水気をしぼった
豆腐とすりお
ろしたジャガイモ
を使っています。



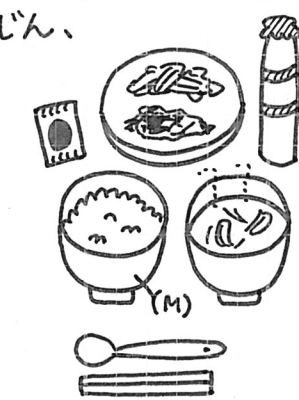
15 月 こくとうパン・とうふのグラタン 金 はくさいスープ・グループフルーツ

グループフルーツは
ぶどう(グループ)
のように実を
つけるので
その名が
あります。



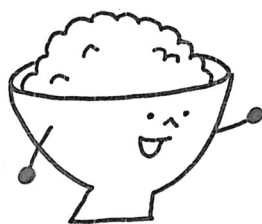
18 月 ごはん・イカのチリソースに さんしょく・ちんげんさい・ほし ナムル のスープ・フルーツ

三色ナムルの緑はほうれん草、
赤はにんじん、
では茶色は
何でしょう?
① 干しシイタケ
② ぜんまい
③ 油あげ



19 月 うずまきパン・ポークロウみせき 火 アスパラガスとジュリエヌ、ミル、ユンのいためもの、スープ、メーク

ポーク香味焼きは、
ナツメグや
パプリカなどの
香辛料を
肉の下味に
つけています。



給食のごはんの量について

白ごはんやすじごはんなど、給食で出しているごはんの量は、
学年によって違いますが、その日の献立のバランスによっても違います。

	幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年・大人
ごはん(S)	100g	130g	155g	175g
ごはん(M)	100g	140g	165g	190g
たきこみごはん	150g	170g	200g	230g
おにぎり	100g	100g	100g	100g

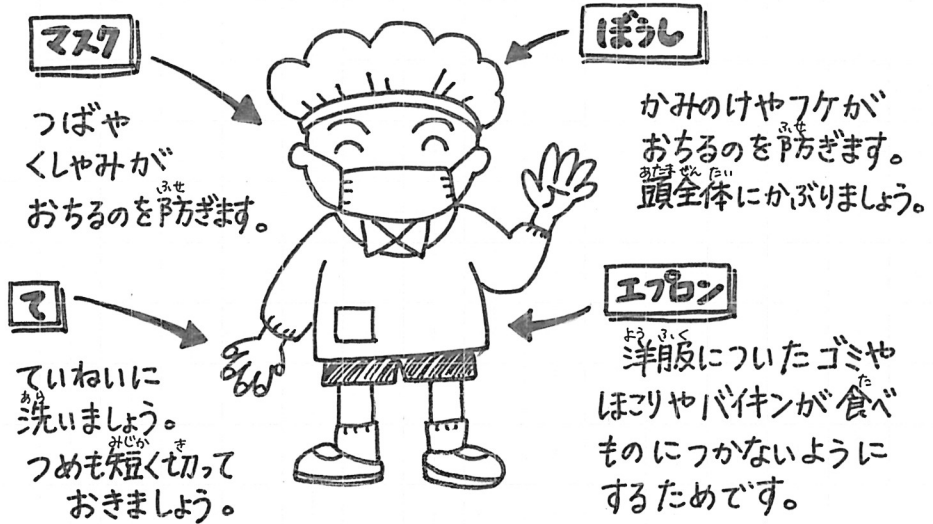
※ たきこみごはんはメニューによって多少かわります



給食の前に...

きちんと
みじたく
できたかな?

おいしい給食に、
ゴミやバイキンが
つかないように、
きちんとみじたくしましょう。



手をきれいに洗っても、
ハンカチが汚れていては、
また手を汚してしまいます。
毎日せいけつなハンカチをもとう!

<p>20 ごはん・じゃこいりたまごやき 水 あじつけ、ほうれんそうのり、えのきのあえもの、かぼちゃ、ぎょうのみ、しる</p>	<p>21 ゆかりはん・さわらのごまみそやき 木 きりぼし、たいこんのもの、わわめ、すまいる、あまなつ、みかん、あまなつ、ぎょうのみ、しる</p>	<p>22 ミートスパゲティー・バナナ 金 こまつなとソーセージのソテー、ぎょうのみ、しる</p>
---	---	---

じゃこは カタクチイワシと
いう魚のこどもです。

小さいから
丸ごと食べ
られて、カル
シウムが豊富です。

甘夏みかん は ぶつう
の夏みかんより
酸っぱさが
少なく、すこし
早く実がで
きるんですよ。

バナナ を冷蔵庫で冷やすと
どうなるでしょう?

- ① 皮がきみどり色になる。
- ② 実がだいたい色になる。
- ③ 皮が黒くなる。

25 ごはん・ししゃものからあげ
月 にくどうふ、こまつな、おれ、ぎょうのみ、しる

26 バターロール・ポークシチュー
火 ツナサラダ、ヨーグルト、ぎょうのみ、しる

27 てまきずし・みかんゼリー
水 とうふとおおなのすまいる、ぎょうのみ、しる

給食の
お米 は、
香川県産
ひのひかりと
北海道産
きらら397を
同量ブレンドしています。

ししゃものからあげは
①②③...1尾
④⑤⑥...2尾

今日のヨーグルトは **アロエ** 入り。
どくとくの歯ご
たえが美味
しいですね。
食物せんい
が豊富です。

今日の
すまいる
に使った青葉は
どれでしょう?

- ① ほうれんそう
- ② ちんげんさい
- ③ こまつな

28 たけのごはん・かつおのあげに
木 スナッフ、えんどう、あさりしる、かしのもち、ぎょうのみ、しる

こどもの日
こんだて

もうすぐ
5月5日!

たけのごはんは
庄のたけのこや
ふきを使って調理員
さんが作ってくれます。

こどもの日のいわれ

5月5日は「端午の節句」として、平安時代から続いています。
こどもがすやかに成長してほしいと願いをこめておねいの
ごちそうを食べます。伝統の料理にはひとつひとつ意味があります。

- ◎ たけのごはん ... 成長
- ◎ かしわもち ... 相の葉は香りが強いので、邪気をはらうといわれています。
- ◎ カツオ ... 勝利
- ◎ 潮汁(貝のおつゆ) ... 永遠