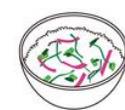


4月学校給食献立予定表

4月

平成28年度

竜王東小学校

日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしよく	ふくしよく					
11 (月)	○	こども パン	にこみハンバーグ① キャベツとコーンの サラダ② やさいスープ③ くだもの (みしょうかん)	① ② ③	牛乳 豚肉 ウィンナー	パン 砂糖 ドレッシング	みしょうかん たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ ピーマン キャベツ にんじん もろこし たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん	給食開始! 残さず食べ てくださ いね 
12 (火)	○	むぎ ごはん	やきさかな (ほっけ) ① はるのにくじゃが② みそしる③ 	① ② ③	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 煮干	米 麦 強化米 しらたき 米油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ 菜の花 ねぎ	大好きな 肉じゃがに 春の花 菜の花を 入れました 
13 (水)	○	むぎ ごはん	コリコリとりつくね① キャベツのしお ナムル② すましじる③	① ② ③	牛乳 鶏肉 軟骨 卵 茎わかめ ロースハム なると 鰹節	米 麦 強化米 パン粉 でんぷん ドレッシング 春雨 切り麩	れんこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれん草	鶏肉の 軟骨が コリコリ 
14 (木)	○	やき そば ①	ぎょうざスープ② まんてんまめ 	① ②	牛乳 大豆 豚肉 えび 豚肉	中華麺 米油 ぎょうざの皮	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン にんじん にら えのきたけ ねぎ	ソース味が おいしい! 
15 (金)	○	じゃこ チャー ハン ①	ちゅうかスープ② 	① ②	牛乳 焼き豚 しらす なると 卵 糸かまぼこ	米 麦 強化米 米油 ごま ごま油	ねぎ ブロッコリー にんじん	【新メニュー】 しらすで カルシウムが たくさん とれます
18 (月)	○	はち みつ パン	チーズいりはんぺん フライ① ポテトサラダ② マカロニスープ③	① ② ③	牛乳 チーズ はんぺん 卵 ロースハム ベーコン	パン パン粉 米油 小麦粉 じゃがいも ドレッシング マカロニ	きゅうり にんじん マッシュルーム もろこし たまねぎ にんじん ほうれん草	1年生の みなさん 給食が 始まります たくさん 食べて 下さい
19 (火)	○	ごし よくの はな むすび ごはん	やきさかな (ます) ① ちくぜんに② すましじる③	① ② ③	牛乳 ます 鶏肉 ちくわ はんぺん 鰹節	米 麦 強化米 こんにゃく 米油	野沢菜 青じそ 赤かぶ しば漬け にんじん ごぼう しいたけ にんじん 里芋 たけのこ れんこん いんげん 小松菜 ねぎ	食欲を そそります 春色の ごはんです 

*都合により献立の内容が変更する場合があります。

入学・進学おめでとうございます。

春のうららかな陽気に包まれ、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、新年度が始まりました。新しい教室に、先生や友達と環境が変わり、気持ちも心機一転ですね。児童の皆さんのやる気に満ちあふれた顔が輝いています。1年生は新しいお友達がたくさんできたり、国語や算数などの勉強もして楽しいよい学校生活が送れると思います。給食室でも3人の調理員さんと協力し、おいしく楽しく、そして安全な給食を作っていきます。児童のみなさんが残さず食べてくれることが、一番の願いです。

4月は「卯月（うづき）」といいます。卯月は卯の花がさく月という意味です。春たけなわ、花がさき鳥が歌い、自然の動きが活発になる月です。北国では雪どけが進みます。4月は日本を代表する花、《さくら》が美しく満開になり、私たちの心をとくめかしてくれたり、春のおだやかな光を浴びて、草木が生きいきと育ったりします。心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。その健康を保つために最も重要なのが、毎日の【食事】です。給食室では、裏面のような点に注意しながら献立をたて、成長期にある児童たちに望ましい食生活を身につけて欲しいと願っています。

☆☆春の和菓子・桜もち☆☆☆

塩漬けの桜の葉と桜色のもちに春を感じます。桜もちは「長命寺」ともいい、江戸時代、向島の長命寺の門番、山本新六という人が桜の落ち葉からヒントを得て作り、門前で売り出したところ花見客などに評判になりました。一方、関西の桜もちは「道明寺（どうみょうじ）」といいます。その違いはもちの生地と形です。長命寺のもちは、小麦粉（白玉粉、もち粉を加える、上新粉の場合もある。）を薄く溶いて焼いたもので、道明寺はもち米から作った道明寺粉を蒸したものです。桜もちの独特の香りは塩漬けの桜の葉に含まれ成分によるものです。



日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		料理 番号	血や肉、骨を 作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
20 (水)	○	ココア トースト ①	きりぼしだいこん サラダ② ポトフ③ フルーツヨーグルト	①	牛乳 ヨーグルト ミルクココア	パン グラニュー糖 マーガリン	白桃 黄桃 パイン	甘いココアを 1枚1枚 給食室で ぬって 焼きました
21 (木)	○	むぎ ごはん	あぶらあげの にくづめ① キャベツのいそあえ② りきゅうじる③	①	牛乳 油揚げ 鶏肉	米 麦 強化米	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	やわらかい 春キャベツを のりと 和えました
22 (金)	○	エビ ピラフ ①	ちんげんさいスープ② おいおいケーキ	①	牛乳 エビ	米 麦 強化米 バター 米油	たまねぎ にんじん ピーマン	船長に七 少しは 慣れま したか?
25 (月)	○	ミルク パン	はるキャベ ハンバーグ① さんしょくソテー② コンソメスープ③	①	牛乳 豚肉 卵	パン パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ハンバーグの 中にシャキ シャキの 春キャベツ
26 (火)	○	むぎ ごはん	やきさかな(さば)① こうやとうふの たまごとし② みそじる③ せとうちさんレモン ゼリー	①	牛乳 さば	米 麦 強化米	レモンゼリー	さばは脂が のって います
27 (水)	○	くろ パン	やさいのメンチカツ① ビーンズサラダ② しらたまスープ③	①	牛乳 豚肉	パン パン粉 小麦粉		野菜と一緒に 食べると おいしい
28 (木)	○	ポーク カレー ライス ①	やさいサラダ② てづくりあおりんご ゼリー③	①	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 じゃがいも 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	メニュー
29 (金)								

昭和の日

①いろいろな野菜をたくさん使用する。

旬の野菜や果物、地場産物をできるだけ取り入れるようにしています。

②かみごたえのある給食にする。

よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないと食べられない料理を取り入れるようにしています。

③安全でおいしい手作り給食をこころがけている。

味噌汁やすまし汁のだしは、煮干しや鰹節でとっています。手作りなので少しかたちや大きさが違いますが、調理員さんが愛情をこめてつくります。

④食文化を継承する。

日本に古くから伝わる料理や行事食などを取り入れます。1月の給食週間には郷土食やテーマにそって提供します。

⑤生活習慣病予防に配慮する。

脂肪・塩分・動物性たんぱく質を多く取りすぎないようにしています。魚料理を多くしたいと考えます。

【旬の食材・・・はちみつについて】

春になるとハチミツが花のみつを求めて大忙しです。はちみつは、とても古くから利用され、今から8000年前に描かれたスペインの洞窟の岩絵には、蜂の巣をとろうとしている様子が描かれています。ヨーロッパや中央アジア、エジプトなどでは薬としても使われ、古代エジプトや中国では、はちみつを入れた「香(こう)」があり、芳香剤としても利用されていました。日本でも平安時代に貴族が使っていたという記録があります。しかし日本で、はちみつを食用としたのは新しく、1881(明治14年)に西洋ミツバチが輸入されてからです。ホットケーキにかけたり、ヨーグルトなどに入れるなどしますが、日本ではまだまだ利用が少ないです。甘味料のほか、料理、健康食品など多くの使い道がある食べ物です。

