



4月 こんだてよていひょう



※米・牛肉(ワインビーフ)・トマト(あかさかとまと)・ねぎ・きくらげは、甲斐市産です。 2022 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん	
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもになるもの		
8	金	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	<p>今日から中学校の給食が始まります。新年度を迎え、みなさんも進学・進級し、ひとまわり大きくなりました。まだまだコロナが心配ですが、もりもり給食を食べて、たくさん友達と運動をしてください。</p> <p>教中 給食開始</p>	
				にくシューマイ	ぶたひきにく		たまねぎ しょうが		シューマイのかわ パンこかたくりこ
				マーボー豆腐	ぶたひきにく もめん豆腐 みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ		こめあぶら かたくりこ こめあぶら
				ナムル			だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ		さとう ごまあぶら ごま
				フルーツあんぱん	あんぱん		おうとう		あんぱん
11	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	<p>今日から小学校の給食が始まります。みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていませんか？感染症やかぜの予防には、手洗い・うがい効果的です。面倒さがらずに時間をかけてしっかりと洗いましょう！</p> <p>小学校 給食開始</p>	
				さわらのオーロラソースがけ	さわら みそ		しょうが		かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら
				だいにんのそばろに	とりひきにく やきちくわ		にんじん だいこん さやいんげん しょうが		さとう かたくりこ こめあぶら
				こもくじる	きぬ豆腐 こんぶ (だし) かつおぶし (だし)		えのきだけ ごぼう こまつな ねぎ		
				みかんゼリー					ゼリー
12	火	はいが しょくパン (いちごジャム)			ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	<p>ブロッコリーやカリフラワーは、野菜の中でも数少ない花のつぼみを食べる花野菜です。もともとは秋から冬にかけて旬を迎える野菜ですが、今年では一年中出回るようになりました。</p>	
				とりにくの パーベキューソースがけ	とりにく		しょうが にんにく しもんかじゅうりんご		さとう
				はなやさいサラダ			きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし		ドレッシング
				いなかふうスープ	ショルダーベーコン		たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん		じゃがいも
13	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	<p>みなさんは、食事をする前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のことは「いただきます」をしっかり言って食べましょう！</p> <p>敷北小・敷小 1年生給食開始</p>	
				あげじゃがいものそばろに	ぶたひきにく		しょうが にんじん えだまめ		じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ
				ごますあえ			キャベツ もやし にんじん こまつな		さとう ごまあぶら すりこま
				わかめのみそしる	きぬ豆腐 わかめ みそにほし (だし)		たまねぎ えのきだけ ねぎ		
				ぶどうゼリー					ゼリー
14	木	セルフ とりにくの みそがらめ バーガー			とりにく みそ		パン	<p>「美生柑」と呼ばれるかんきつ類の一種です。美生柑のほかにも手鞠ゴールド、蜜柑ゴールド、ハーフ柑、天尊晩柑、ジュシーフルーツ、ジュシーオレンジなどさまざまな名前が付けられています。4～5月が旬で、愛媛県や熊本県でたくさん収穫されます。</p>	
				グリーンサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー		ドレッシング
				コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		バター こめあぶら ホワイトルウ
				みしょうかん			みしょうかん		
15	金	ワインビーフ カレーライス			ぎゅうにゅう (ワインビーフ) こなチーズ スキムミルク		こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールウ	<p>カレーには欠かせない福神漬けですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など種類の野菜を刻んで漬けたものです。カレーに使われている牛肉は「ワインビーフ」といい、甲斐市の敷島で育てられた牛です。</p> <p>敷南小1年生給食開始</p>	
				ぶくじんづけ			ぶくじんづけ		
				アスパラサラダ			きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし		ドレッシング
				ハニーヨーグルト	ヨーグルト				
18	月	<入学・進級 お祝い給食> わかめごはん			わかめ		こめ むぎ きょうかまい	<p>今日は入学・進級お祝い給食です。新年度がスタートして、2週間が過ぎました。小学校に入学した1年生も初めてのこぼかりで、ドキドキワクワクの毎日でしょう。給食もちよびり量が増えて、食べきれないかもしれないですね。学校では決められた時間の中で給食を食べ終わるようにします。食べることに集中して、しっかり食べましょう！</p>	
				とりにくのからあげ	とりにく		にんにくしょうが		こむぎこ かたくりこ こめあぶら
				おかがあえ	かつおぶし		もやし こまつな はくさい キャベツ		さとう
				コーンたまごスープ	ぼたてが い きぬ豆腐 たまご		ほししいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし		かたくりこ
				おいわいクレープ	(にゅう・たまごなし)				クレープ

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

19	火	にこみうどん			ぶたにく なると あぶらあげ かつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	うどん	なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、牛乳には骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいためです。育ちざかりの皆さんには飲んでほしいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムをとるようにしましょう。	
				ちくわのいそべあげ	やきちくわ たまご あおのり		ぎゅうにゅう		こむぎこ こめあぶら
				ごまドレッシングあえ	ボンレスハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん しもんかしゅう	さとう ごまあぶら すりこま		
				やきドーナツ(とうにゅう)	(とうにゅう)		やきドーナツ		
20	水	スタミナどん			ぶたにく	にんにく にんじん しめじ えのきだけ いら きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ こま こめあぶら	きびなごは、全長10センチほどのキラキラ銀色の魚です。南日本に生息し、鹿児島県などでよく食べられます。このへんではなかなか食べられませんが、から揚げ以外に刺身や干物で食べられるそうです。	
				きびなごのかりかりフライ	きびなご		ぎゅうにゅう		じゃがいも こめあぶら
				びるんゼリー		みかん バイナップル	ゼリー		
							パン		
21	木	こどもパン			ぎゅうにゅう			今日のハンバーグにかかっているソースには「きのこ」がたくさん使われています。しめじ、マッシュルーム、しいたけですが、みなさんにはそれぞれのきのこがどれかわかりますか？	
				ハンバーグきのこソースがけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム	パンこ さとう こめあぶら		
				ドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング		
				キャベツスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ			
			いちごゼリー	ゼリー					
22	金	ひよこまめの カレーピラフ			ぶたひきにく ウィナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら	ピラフに入っているはだ色の豆は、ひよこ豆です。スペイン語ではカルバンソといいます。英語では、「ひよこみたいな豆の形」という意味の単語です。 コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。コールスローの歴史は長いですが、マヨネーズが発明されてから人気が出てきたそうです。	
				キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	こむぎこ パンこ こめあぶら		
				コールスローサラダ	ローズハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしぶどう	ドレッシング		
				やさいスープ	いとかまぼこ	だいこん にんじん はくさい こまつな			
			メロンゼリー	ゼリー					
25	月	むぎごはん (ふりかけ)			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、はしがじょうずに使えますか？えんぴつがきちんと持てる人は、はしもじょうずに使えます。今からでも練習すれば、きつときちんとした持ち方ができるようになります。家で練習してみましょう！	
				さばのスタミナやき	さば		ぎゅうにゅう		
				ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ ごやいんげん こんにゃく	ごまあぶら さとう		
				いものこじる	とりにく もめんどうふ みそにほし(だし)	だいこん にんじん しめじ ねぎ	さといも		
26	火	スパゲティ ミートソース	 		ぎゅうひきにく(ワンビーフ) ぶたひきにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト	スパゲティ こめあぶら さとう	みなさんは、食事を食べ終わったら、きちんと「ごちそうさま」を言っていますか？毎日の給食が出来上がるまでに、多くの人の力が必要です。農家の人や調理員さん、運んでくれる運転手さんなどに感謝する言葉「ごちそうさま」をしっかり言いましょう！	
				チキンナゲット	とりにく おから		ぎゅうにゅう		パンこ さとう こむぎこ こめこ こめあぶら
				アスパラサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	ドレッシング		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
27	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶碗が自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさがら並びます。はしは、右ききの人ははしの持ところが右です。左ききの人は、その反対です	
				かんこくふうやきとり	とりにく	にんにく しょうが わけぎ	さとう ごまあぶら こま		
				キャベツとえだまめのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	ドレッシング		
				だいこんのみそしる	あぶらあげ わかめ みそにほし(だし)	だいこん ねぎ			
			つぶつぶレモンゼリー	ゼリー					
28	木	そぼろパン			ぎゅうにゅう		パン	ごぼうの旬は11月です。独特の香りやうま味があり、かめはかむほどうま味を感じる「ごぼう」です。おなかのおさそいをしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。実にはたくさんのトゲがあり、それが照につき、なかなか取れなかったことから、マジックテープが考え出されたそうです。 また、スープに入っているトマトは、甲斐市で育てられた「あかさか」とです。	
				さかなのりんごソースがけ	メルルーサ みそ	しょうが にんにく りんご	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう		
				ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ドレッシング		
				トマトいりやさいスープ	ショルダーベーコン たまご	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ トマト(あかさか)とまと			
			みしょうかん	みしょうかん					

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります

ご入学・ご進級おめでとうございます！

