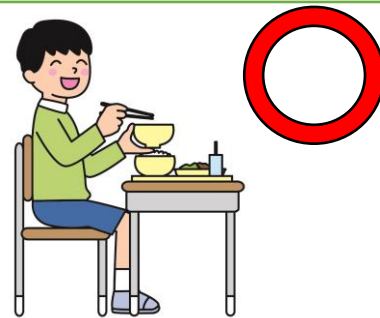


月	火	水	木	金
<p>しょく いく もく ひょう きゅう しょく 食育目標 給食について知ろう</p>				
<p><u>13</u> こくとうパン ぎゅうにゅう チキンブロス ツナとポテトの マヨネーズふうみやき</p>	<p><u>14</u> ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのこうみソース</p>	<p><u>15</u> ごはん ぎゅうにゅう ポークカレーライス まめとひじきのサラダ</p>	<p><u>16</u> ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ とりのからあげ やさいあんかけ</p>	<p><u>17</u> ごはん ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ ぶたにくのプルコギ</p>
<p><u>20</u> コッペパン ぎゅうにゅう はるやさいスープ ウィンナーポテト いちごジャム</p>	<p><u>21</u> ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さけのマヨみそやき きんぴらごぼう</p>	<p><u>22</u> ごはん ぎゅうにゅう みそしる コロッケ やさいいため</p>	<p><u>23</u> ごはん ぎゅうにゅう カレーどうふ もやしとちんげんさいの サラダ</p>	<p><u>24</u> ごはん ぎゅうにゅう いらたまスープ まぜたらチャーハン フルーツゼリー</p>
<p><u>27</u> コッペパン ぎゅうにゅう グリーンポタージュ ハンバーグやさいソース</p>	<p><u>28</u> ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのピリッとやき にんじんしりしり</p>	<p><u>29</u> しょうわのひ </p>	<p><u>30</u> こどものひこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそしる まぜたらごもくごはん かしわもち</p>	

きゅうしょく た
給食を食べる
みなさんへ

た き
食べるときに気をつけること
あんぜん た
～安全に食べるために～

ただ しせい た
• 正しい姿勢で食べましょう



はやぐ
• 早食いはやめましょう

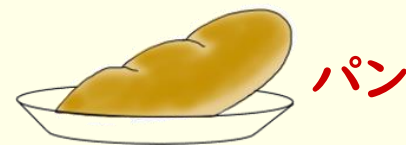


た おお た
• 食べやすい大きさにして食べましょう

ひとくち か た
• 一口ずつよく噛んで食べましょう



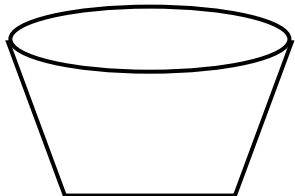
とく き しょくざい
特に気をつける食材



4月13日(月)

きょう きゅうしょく はじ
今日から給食が始まりました!

ツナとポテトの
マヨネーズふうみやき



ぎゅうにゅう



こくとうパン



チキンブロス

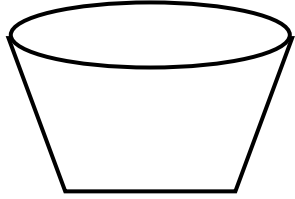
チキンブロスは、チキンのうま
み
味がたくさん出ているスープ
で
です。スープのうま味を引き出
すために、セロリという野菜が
はい
入っています。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
こくとうパン こめ あぶら じゃがいも マヨネーズふう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	キャベツ セロリ にんじん とうもろこし たまねぎ

4月14日(火)

さわらのこうみソース



ぎゅうにゅう



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	さんどまめ にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが



さわら

「さわら」は、漢字でどう書くでしょう？

- ① 魚春 (さかな はる) ② 魚秋 (さかな あき) ③ 魚冬 (さかな ふゆ)

こたえは①番です。

さわらは、春ごろに卵を産むため

沿岸に来てたくさんとれることから、

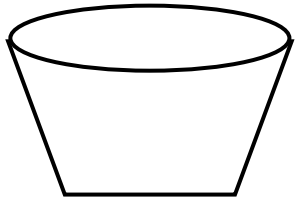
この字になったそうです。

(②「かじか」 ③「このしろ」)

魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

4月15日(水)

まめとひじきのサラダ



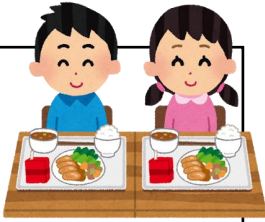
ぎゅうにゅう



かけてたべましょう



給食について知ろう



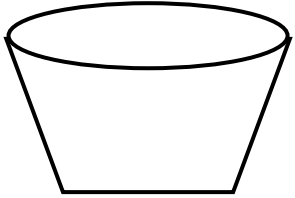
4月の食育目標は、「給食について知ろう」です。

食事は、一日を元気に過ごし、健やかに成長するために大切です。給食も大切な食事のひとつです。食事を楽しみながら、味わって食べましょう。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ だいず ひじき	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし

4月16日(木)

とりのからあげ
やさいあんかけ



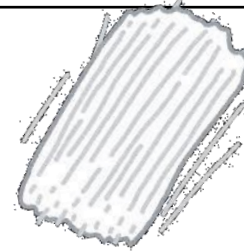
ぎゅうにゅう



ごはん



はるさめ
スープ



はる さめ
春雨



はるさめ りょくとう まめ
春雨は、緑豆という豆や

じゃがいもなどの「でんぷん」
からできています。

はる ふ あめ ようす に
春に降る雨の様子に似ている

はるさめ なまえ
ことから、「春雨」という名前が
つけられたそうです。

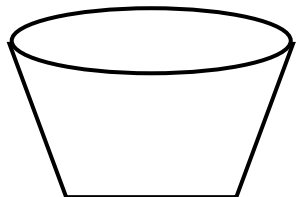
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりからあげ	あおねぎ しょうが にんじん たまねぎ りょくとうもやし ほししいたけ

トックはのどにつまる^{きけん}危険があります。
よく^か噛んで^た食べましょう。

4月17日(金)

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日

ぶたにくのプルコギ



ぎゅうにゅう



トック



「トック」は^{かんこく}韓国のおもちです。^{にほん}日本の

もち^{ごめ}は、もち米^{つく}から作られるのが^{いっぱんてき}一般的で

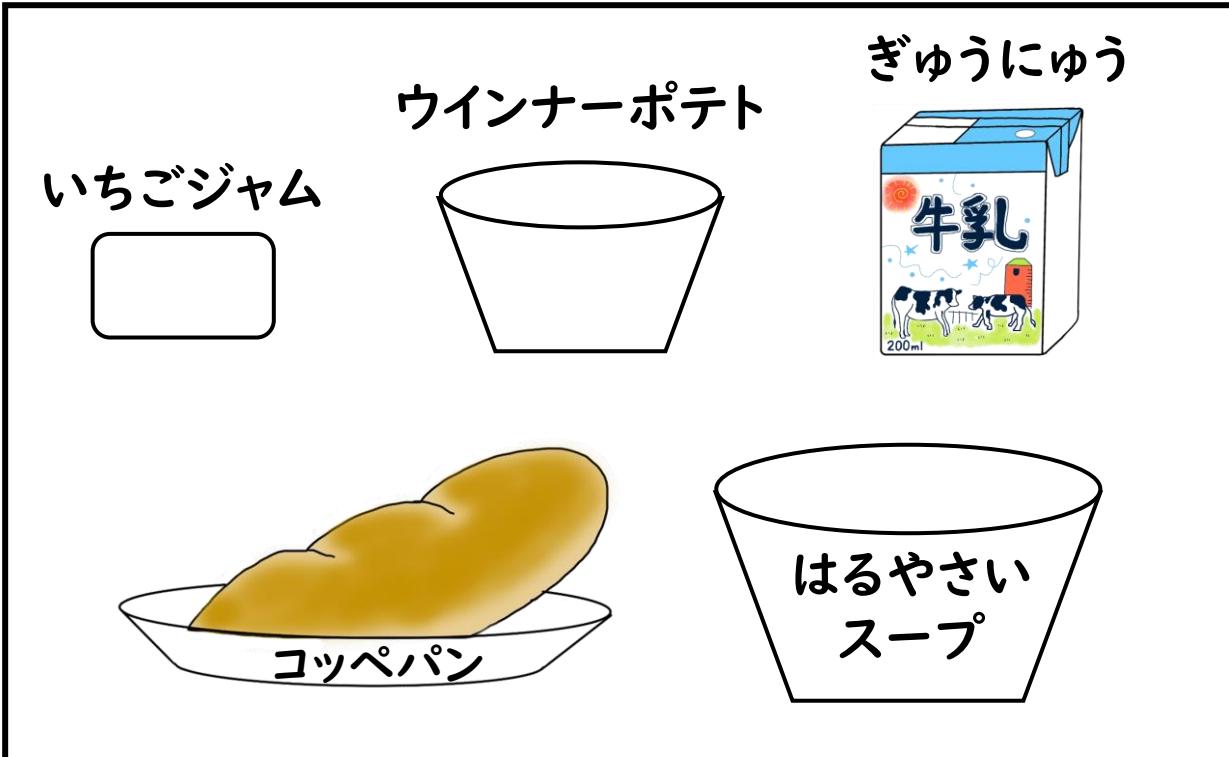
すが、^{かんこく}韓国^{まい}のもち^{つく}は、うるち米から作られて

います。「トツ」が、^{いみ}もちを意味し、「ク」は、

^{しるもの}「汁物」という意味^{いみ}だそうです。

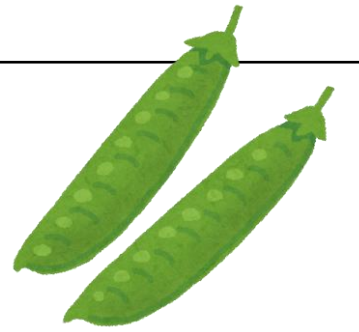
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん トック あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	とうもろこし ちんげんさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが

4月20日(月)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン こめこマカロニ あぶら じゃがいも オリーブあぶら いちごジャム	きゅうにゅう とりにく ウィンナー	きぬさや キャベツ にんじん たまねぎ にんにく

きぬさや

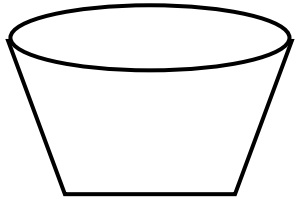


きぬさやは、えんどう^{まめ}豆のなかまで
 はる^{しゅん}が旬^たの食べ物^{もの}です。さやが絹^{きぬ}の
 ようにやわらかいので、きぬさやと
 よ
 呼ばれるようになりました。

きょう
 今日は、キャベツと一緒^{いっしょ}に春野菜^{はるやさい}
 スープでいただきます。

4月21日(火)

きんぴらごぼう



さけのマヨみそやき



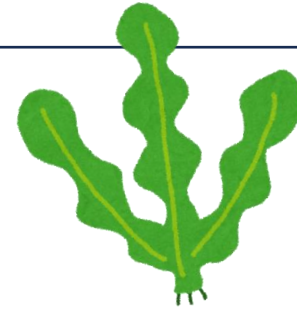
ぎゅうにゅう



ごはん



わかたけじる



わかたけじる
若竹汁



わかたけじる

はるさき しん

若竹汁とは、春先の新わかめ

と、春が旬のたけのこを使った

すまし汁です。「若」はわかめ、

「竹」はたけのこのことです。

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

からだのちょうしをととのえる

ごはん
マヨネーズふう
ドレッシング

ぎゅうにゅう
うすあげ
わかめ
みそ

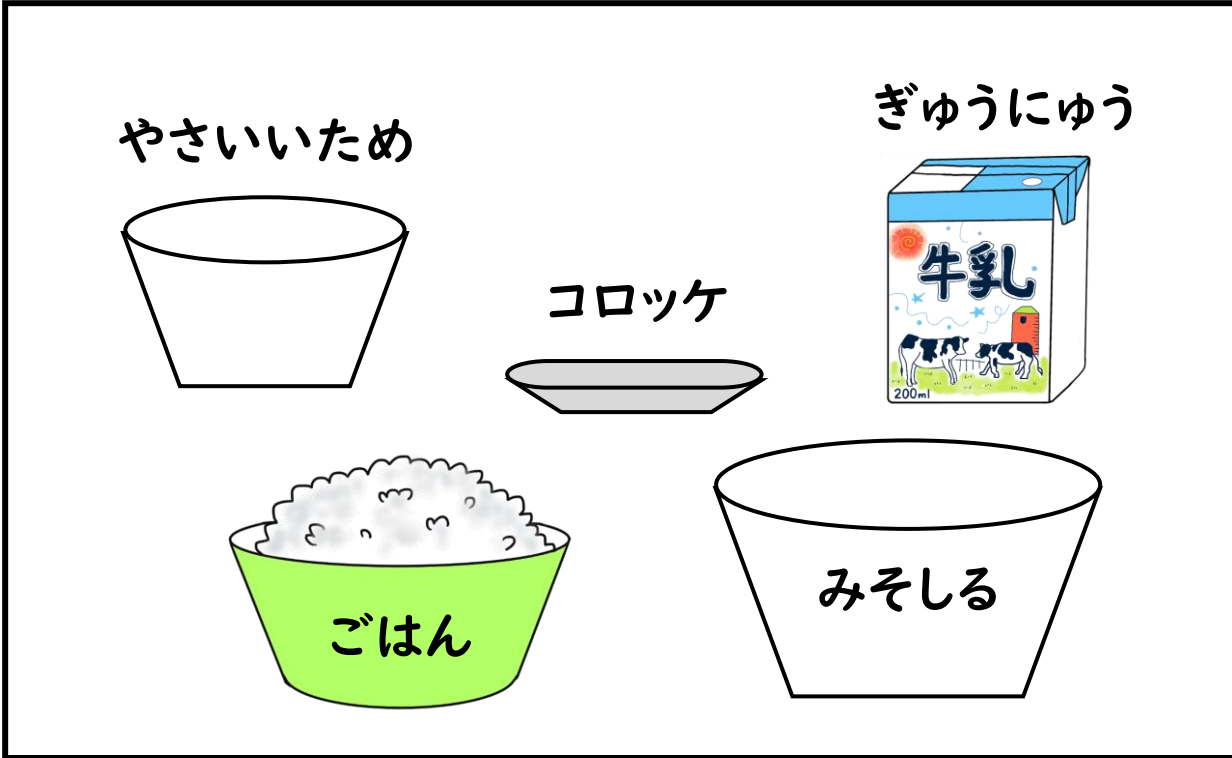
とうふ
さけ

たけのこ
みつば
たまねぎ
ごぼう
にんじん

ごま あぶら
さとう ごまあぶら

ふたにく

4月22日(水)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん コロッケ あぶら	ぎゅうにゅう うすあげ とうふ みそ ベーコン	あおねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん

コロッケ

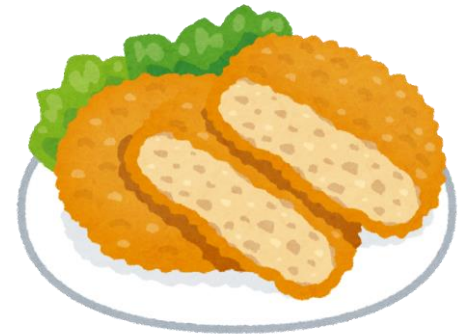
めいじじだい
 コロッケは、明治時代にフランス

った
 から伝わった「クロケット」という

りょうり
 料理がもとになっています。じゃ

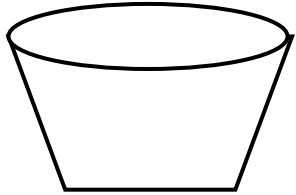
つか
 がいもを使ったコロッケは、日本

う
 で生まれました。



4月23日(木)

もやしとちんげんさいの
サラダ



ぎゅうにゅう

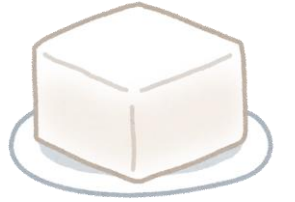


ごはん



カレーどうふ

とうふ 豆腐



だいず 大豆をすりつぶしてしぼった汁を

「^{とうにゅう}豆乳」といいます。この^{とうにゅう}豆乳に

「^いにがり」を入れてかためたものが

「^{とうふ}豆腐」です。

^{とうふ}豆腐一丁には約380粒の^{だいず}大豆

^{つか}が使われているそうです。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら ルウ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ウインナー	しろねぎ しめじ しょうが にんじん たまねぎ ちんげんさい りよくとうもやし

4月24日(金)

フルーツゼリー まぜたらチャーハン ぎゅうにゅう

まぜてたべましょう

ごはん にらたま
スープ



にら

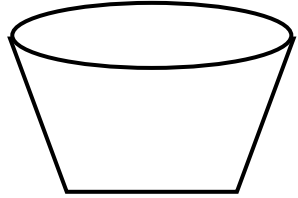
げんさん やさい
にらはアジアが原産の野菜で、「スタ
やさい
ミナ野菜」といわれています。

つよ かお せいぶん
にらの強い香り成分である「アリシン」
からだ なか ビーワン おす
が体の中でビタミンB₁と結びついて
つか かいふく はたら
疲れを回復する働きがあります。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	にら にんじん たまねぎ とうもろこし あおねぎ エリンギ

4月27日(月)

ハンバーグ
やさいソース



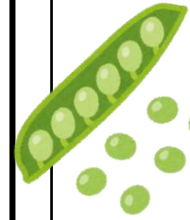
ぎゅうにゅう



コッペパン



グリーン
ポタージュ



グリーンポタージュ

グリーンポタージュにはグリーンピー
スを使っています。

グリーンピースは、春から夏にかけて
たくさんとれる「えんどう豆」のことで
す。春らしい色と風味を楽しんで食べ
てくださいね。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

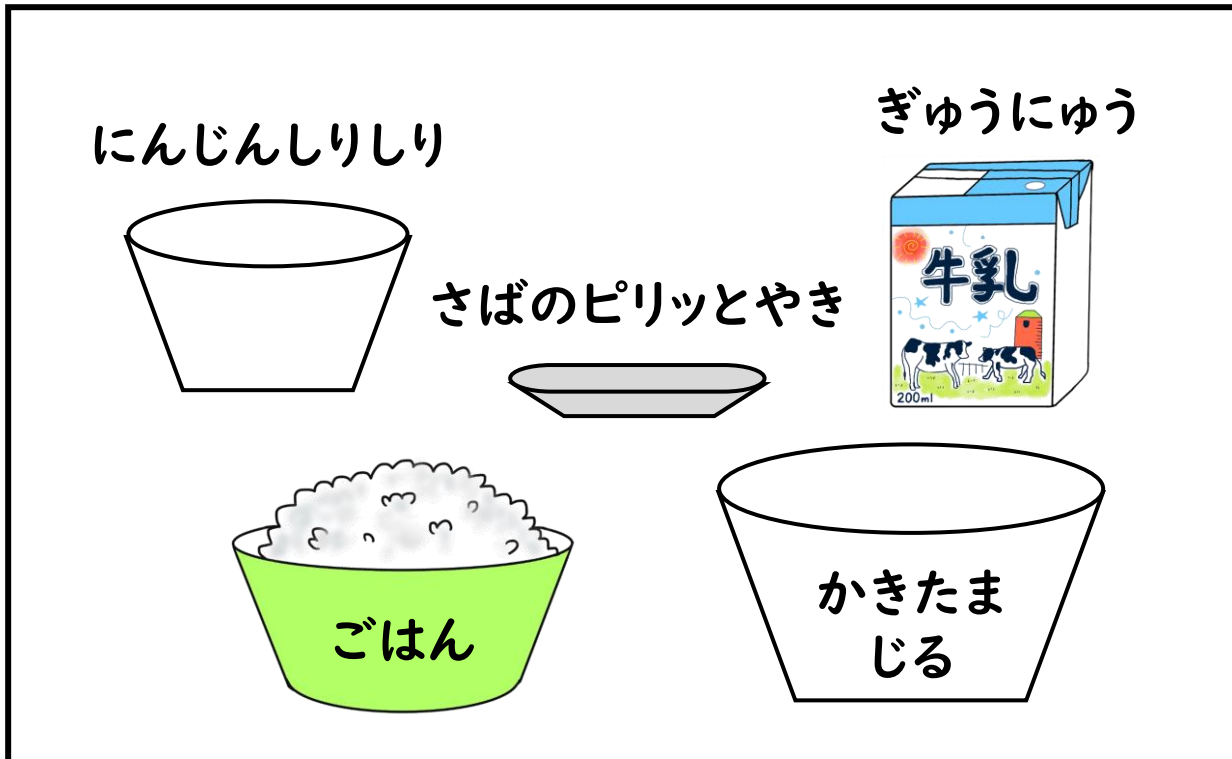
からだのちょうしを
ととのえる


コッペパン
ルウ
あぶら
さとう

ぎゅうにゅう
ベーコン
ハンバーグ

パセリ
にんじん
たまねぎ
グリーンピース
とうもろこし

4月28日(火)



にんじんしりしり 

にんじんしりしりは、^{おきなわ}沖繩の^{きょう}郷

^ど土^{りょう}料理で、^きシリシリ器でおろした

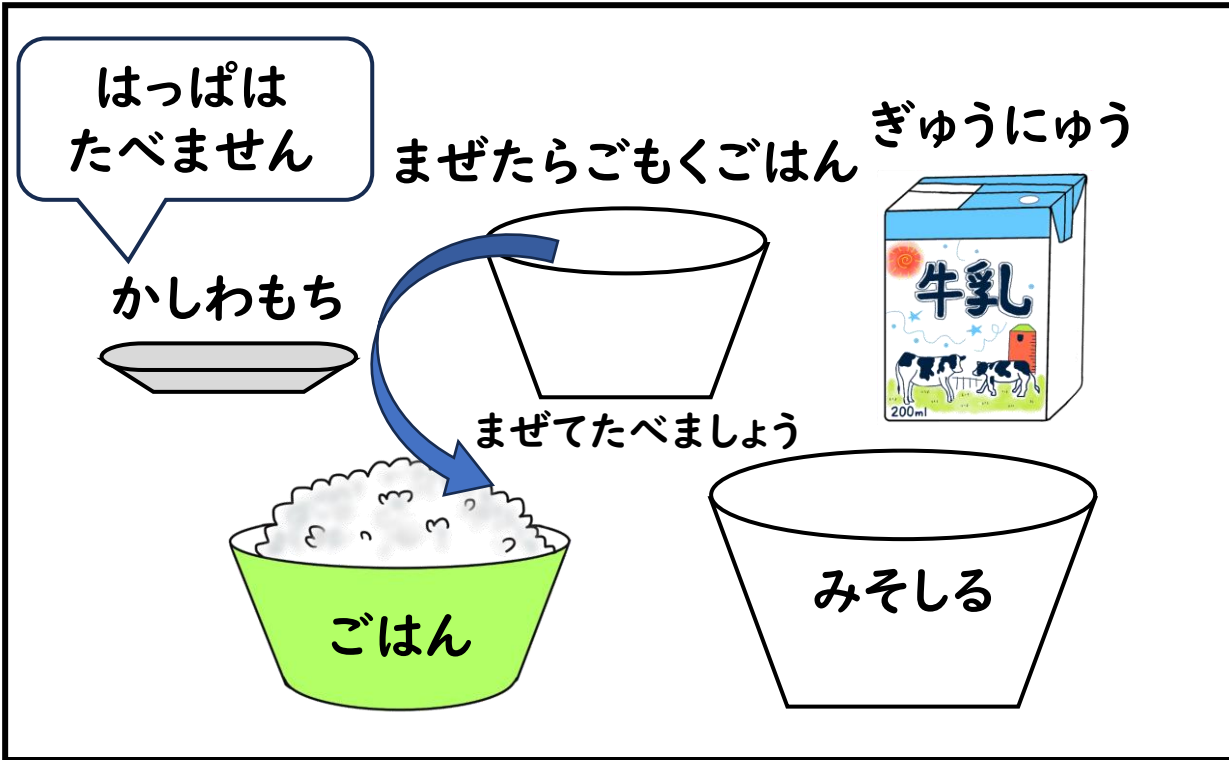
にんじんをいためた^{りょう}料理です。

「しりしり」とは、^{おきなわ}沖繩の^{ほうげん}方言

で、にんじんをすりおろす^{おと}音のことです。

^{さかな}魚には^{ほね}骨があります。よく^か噛んで^た食べましょう。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ふ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご さば まぐろ	あおねぎ にんじん しろねぎ にんにく しょうが
		えのきたけ たまねぎ



がっ か ひ
 5月5日のこどもの日にはかしわもちが食べられています。

かしわ き しんめ で ふる は
 柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」と

お しそんはんえい
 いう願いがこめられています。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゅう うすあげ わかめ みそ とりにく ちくわ	あおねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ