

| ひにち ようび | こんだてめい | おもにからだをつくるもの になる (あか) | おもにエネルギーの ものになる(き) | おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり) | エネルギー たんぱく しう えんぶん | ひとくちメモ |
|--------------|--------------|--|---|---|-----------------------------|--|
| 6 (金) | チキンライス | とりにく | アルファーカーマイ あぶら | たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ | 651 20.1 2.4 | <今年度最初の給食>今日から新しい学年ですね。ひとつ上の学年になったので、今までは苦手で少ししか食べられなかったものも、もう少し食べるよう、がんばれると思います。新しい先生や友達と楽しく食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ウインナーのスープに | フランクフルト うずらたまご | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ フロッコリー | | |
| | グレーゼリー | ゼリーのもと | | ぶどうジュース | | |
| 9 (月) | しょくパン | | しょくパン |  | 664 27.4 1.9 | <食事のあいさつ>「いただきます」とは、「食べものさんたちの命をいただきます」という意味です。「ごちそうさま(ご馳走さま)」とは、食事を用意してくださった人々の苦労に感謝するという意味です。食事の時には、心をこめてあいさつをしましょう。 |
| | ブルーベリー&マーガリン | | ブルーベリー&マーガリン | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チキンなんばん | とりにく | あぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし | | |
| こまつなととうふのスープ | ハム とうふ | あぶら | ほししいたけ にんじん こまつな しょうが | | | |
| 10 (火) | さんさいごはん | とりにく あぶらあげ | アルファーカーマイ あぶら | にんじん たけのこ さんさいミックス | 643 27.0 2.8 | <山菜>山菜は春になると山や野原に生えてきて、春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。山菜には、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、たらのめ、つくしなどたくさんの種類があります。食物繊維が多いので、おなかの中をそうじして便秘を防いでくれます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ぶたじる | ぶたにく みそ | あぶら じゃがいも | にんじん だいこん はくさい ねぎ | | |
| | じょうやまに | だいず かえりいりこ | ごま あぶら かたくりこ | | | |
| 11 (水) | リッチパン | | リッチパン | | 709 24.0 1.7 | <シチュー>英語で煮込み料理のことをいいます。シチューにはビーフシチューのように、牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉や魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。今日は鶏肉を手作りのホワイトソースで煮込んだ、ホワイトシチューです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やさいソテー | ハム  | あぶら | ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン | | |
| | クリームシチュー | とりにく ぎゅうにゅう | じゃがいも こむぎこ あぶら バター | たまねぎ にんじん フロッコリー | | |
| | シューフルーツ | | シューフルーツ | | | |
| 12 (木) | カレーライス | ぎゅうにく | ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース | 694 21.0 2.2 | <ミモザサラダ>ミモザの花は小さくて黄色いポンポンのような丸い花です。サラダの中の炒り卵がミモザの花のように見えるので「ミモザサラダ」という名前にしました。色のきれいなサラダです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ミモザサラダ | ハム たまご チーズ | あぶら  | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん | | |
| 13 (金) | わかめうどん | わかめ かまぼこ | うどん  | にんじん たまねぎ ねぎ | 566 23.3 3.0 | <かんきつ類>みかん属の木の果実のことをいいます。温州みかん、ポンカン、いよかん、はるみ、せとかなど、さまざまな種類のかんきつ類があります。かんきつ類に多くふくまれる「クエン酸」には、疲れをとるはたらきがあります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えびのかきあげ | えび ちくわ | こむぎこ かたくりこ あぶら | たまねぎ にんじん いんげん | | |
| | くだもの(かんきつ類) | | | くだもの(かんきつ類) | | |
| 14 (土) | チャーハン | ぶたにく | アルファーカーマイ あぶら | たまねぎ にんじん いら ほししいたけ | 515 20.4 2.4 | <アルファーカー米>一度炊いたお米を脱水、乾燥させて作った特別なお米です。数分間、火にかけて、その後20分蒸らすと出来上がります。給食では、炊き込みごはんやチャーハンのときに使います。 |
| | みかんジュース | | | みかんジュース | | |
| | ホキのいそべあげ | ホキ あおのり | あぶら こむぎこ | | | |
| | わかめスープ | わかめ とうふ | | ねぎ たまねぎ にんじん | | |
| 16 (月) | せきはん | | アルファーカーせきはん くろごま | | 675 28.5 2.2 | <赤飯>もち米に「小豆」や「ささげ」という豆をまぜて炊いた、赤い色のごはんです。日本では季節に関係なく、結婚式や入学、卒業などの祝いごとがあると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。今日は、1年生の入学と2~6年生の進級のお祝いに、炊きました。普通のごはんに比べてもちもちしているの、よくかんで食べましょう。 |
| | ジョア(しろぶどう) | ジョア | | | | |
| | とうふハンバーグ | しほりとうふ ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ぎゅうにゅう | パンこ かたくりこ | たまねぎ | | |
| | ゆでキャベツ | | | キャベツ | | |
| | ひじきのわふうスープ | ベーコン たまご ひじき | あぶら | たまねぎ にんじん ねぎ | | |
| | おいわいいちごゼリー | | おいわいいちごゼリー | | | |
| 17 (火) | スパゲッティナポリタン | ベーコン | スパゲッティ あぶら | たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ | 609 20.6 2.1 | <キャベツ>春に出回るものを「春キャベツ」または、「新キャベツ」といいます。形が丸く、まきかゆるいのが特徴です。葉は、みずみずしくてやわらかいのでサラダにするとおいしいです。今日はツナサラダの中に入っています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ツナサラダ | シーチキン |  | キャベツ きゅうり コーン | | |
| | ココアケーキ | おから たまご ぎゅうにゅう | ホットケーキミックス バター くるごとう | | | |

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。

**引き落とし日に
ご注意ください!!**

引き落とし日は、**18日**です。お忘れのないようお願いいたします。

4月の給食費

1年生・・・3,420円(11日から給食開始の為)
2~6年生・・・4,170円

★一人につき手数料が10円必要です。

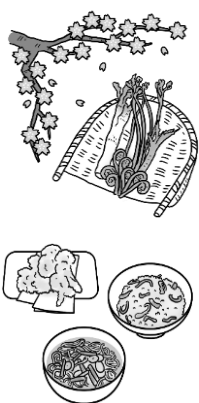
| ひち よび | こんだてめい | おもにからだをつくるもの になる(あか) | おもにエネルギー のもとになる(き) | おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり) | エネルギー たんぱく しつ えんぶん | ひとくちメモ |
|-----------|--------------|-------------------------------|---|--|-----------------------------|---|
| 18 (水) | ポテトサンド | ハム | コッペパン じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ きゅうり にんじん | 636 22.4 1.5 | <りんご>「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、健康に良い果物です。りんごは皮つきで食べるほうが栄養もたくさんとれ、しっかりかむことができるので、歯や歯ぐきを丈夫にします。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |  | にんにく にんじん いんげん | | |
| | しろいんげんまめのスープ | ぶたにく しろいんげんまめ | あぶら | キャベツ たまねぎ トマトピューレ | | |
| | りんご | | | りんご  | | |
| 19 (木) | ごはん | | ごはん | | 611 28.7 1.8 | <ごはん>給食では、広島県産のお米を使っています。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくり進むので、腹持ちがよいです。また和風、洋風といったどんなおかずとも合います。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やきざかな | さけ | | | | |
| | ごまあえ | | すりごま | こまつな はくさい にんじん | | |
| 23 (月) | ごはん | | ごはん | | 624 24.4 2.8 | <生あげ>厚めに切った豆腐の水を切り、高温の油で揚げたものです。豆腐のよいところ(たんぱく質が多い)と、油あげのよいところ(コクがあってかたがくすれにくい)をあわせ持った食べ物です。今日はたくさんの野菜と一緒に炒め、片栗粉でとろみをつけ、中華風の味付けにしました。 |
| | てづくりふりかけ | ちりめん はなかつお あおのり | しろごま くろごま |  | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | たまねぎ こまつな ほししいたけ | | |
| | なまあげのちゅうかに | ぶたにく なまあげ | じゃがいも かたくりこ ごまあぶら | にんじん キャベツ しめじ | | |
| 24 (火) | にんじんむしパン | ぎゅうにゅう たまご | ホットケーキミックス | にんじん | 512 20.3 2.3 | <野菜を食べよう>今日は野菜を使った「にんじん蒸しパン」です。野菜は1日に、色の濃い緑黄色野菜を120g、色の薄い淡色野菜を230gの、合わせて350g食べるのが体によいとされています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えだまめサラダ | とりささみ | あぶら | えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし | | |
| | マカロニのミルクスープ | ハム ぎゅうにゅう | マカロニ あぶら | チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ コーン | | |
| 25 (木) | ひじきごはん | とりにく ひじき あぶらあげ | アルファールかまい あぶら | にんじん たけのこ | 544 19.7 2.6 | <ひじき>ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維などをたくさん含む、健康食品です。外国ではあまり食べられていませんが、日本では昔から食べられてきました。煮物やサラダ、炊き込みごはんの具材などとして、幅広く使うことができます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かいたひまわりじる | たまご | ひまわりのたね かたくりこ | ほうれんそう たまねぎ えのきたけ | | |
| | あおのりポテト | あおのり | じゃがいも あぶら |  | | |
| 26 (木) | パン | | パン | | 691 27.6 1.5 | <ホキ>白身の魚です。今日のカレーグラタンに入っている「ホキ」ですが、お店ではあまり見かけないですね。ニュージーランド近くの深海に住んでいる、体長1mぐらいの魚です。味は、よく鍋に入れる白身魚の「タラ」に似ていますが、タラより値段が安いので、給食ではよく使われています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さかなのカレーグラタン | ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | じゃがいも バター | たまねぎ にんじん コーン | | |
| | はるさめスープ | ぶたにく | あぶら はるさめ | たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ | | |
| 27 (金) | ソフトめんのにくみそかけ | ぶたにく あかみそ | ソフトめん あぶら かたくりこ | たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース | 706 27.3 3.2 | <おから>「うのはな」ともいわれます。食物繊維を多く含んでいるので、お腹の掃除をしてくれます。給食で使うおからは、その日の朝、出来たてのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。今日はホットケーキミックスにまぜてドーナツにしました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | きりぼしだいこんのサラダ | | すりごま マヨネーズ | きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん | | |
| | おからドーナツ | おから ぎゅうにゅう たまご | ホットケーキミックス バター あぶら | | | |

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

春を告げる山菜♪



山菜は山や野原に自然に生えていて食べられます。
※栽培されているものもあります。
どのようなものがあるか、知っているかな？



春になると、山や野に「たけのこ」、「わらび」、「ぜんまい」、「たらめの芽」、「ふき」など、様々な山菜が芽を出します。春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。
山菜は、独特な苦みや香りがあり、これを味わうのも山菜料理の醍醐味です。苦味を楽しむといっても、山菜にはあくが強いものも多いので、きちんとあく抜きをしてから調理することも大切です。山菜を上手にとり入れ、食卓にも春の訪れを感じられるといいですね。



給食にも10日に山菜ごはんが出ます。
みんなで春を味わいましょう。



山菜には、「食物せんい」が多く含まれるものが多いです。「食物せんい」には、腸内環境を整えるはたらきがあります。

