

4月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう 	 4月10日(木) から、新年度の給食 が始まります。 給食当番の人は、 エプロン・給食用帽子 (三角巾等でも可)・ マスクを忘れないよう にしましょう。 	10 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ チヂミ チャプチェ もやしとハムのサラダ チヂミは、お隣の国、韓 国朝鮮の料理です。 韓国朝鮮ではブッチゲと も呼ばれていて、なぜか 雨の日に食べられること が多いそうです。	11 ごはん 五目汁 鶏肉の竜田揚げ いちごゼリー くきわかめの炒め物 マッシュポテト 竜田揚げは、その見た目の ところどころ赤いところが奈 良の竜田川(たつたがわ) に浮かぶもみじに見立てら れたことから「竜田揚げ」と 名付けられたと言われてい ます。
14 ごはん レタススープ ハンバーグの 和風あんかけ れんこんのサラダ ベーコンと アスパラガスのソテー アスパラガスは、アスパラギ ン酸という、疲労回復に役 立つ栄養素を多く含んでい ます。オリンピックのアス リートも食事に取り入れるこ とがあるそうです。	15 ごはん マーボー豆腐 ポークぎょうざ 小松菜とエリンギのソテー ぷるぷる寒天サラダ 小松菜は、江戸時代、東京 の小松川付近で多く栽培さ れたことから「小松菜」と名 付けられたといわ れています。  1 杯	16 ごはん ポトフ ミンチカツ こんにやくと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのソテー こんにやくは、コンニャクイ モから作られます。食物纖 維を多く含み、おなかの 調子を整えるのに 役立ちます。  1 杯	17 ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらの照り焼き 切干大根の カレーツナマヨ和え 手作り豚ひじきふりかけ すりおろし洋なしゼリー 切干大根は、食品中の水分 を減らし、微生物の繁殖を おさえ、保存性を高めた乾 燥食品です。家庭で常備す るのに適した 食品です。 	18 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B、C)※ ミネストローネ 鶏肉のレモンソースかけ 豚肉とチンゲン菜のソテー キャベツのサラダ 鶏肉のレモンソースは、レモ ン果汁、はちみつ、しょうゆ で作ったタレに片栗粉でとろ みをつけ、焼いた鶏肉にか けました。レモンのさっぱり とした風味を楽しんでくださ い。
21 ごはん コンソメスープ さけフライ バジルスパゲティ ポテトサラダ 今日のバジルスパゲティの 緑色は、バジルという香草 から来ています。バジル は、さわやかな香りが特徴 で、気持ちを安定させ、リ ラックスするのに役立つ効 果があるそうです。 	22 ごはん 牛肉のオイスターソース 炒め コーンしゅうまい 鶏キムチ 豆苗ともやしの和え物 今日のコーンしゅうまいに は、魚のすり身や豆腐も 入っています。あっさりし た味をしていて、たんぱく質 を多く含みます。  1 杯	23 コッペパン わかめスープ 鶏肉の バーベキューソースかけ マカロニのケチャップ炒め ミルククリーム ほうれん草とコーンのソテー 今日のわかめスープは、豚 肉、昆布、干しいたけのだ しを使っています。だしの相 乗効果で、いつもにも増して うまみを感じられると思い ます。ぜひ味わって食べて ください。	24 ごはん 玉ねぎとうす揚げのみそ汁 ビーフコロッケ 小松菜とベーコンの炒め物 きんぴらごぼう キャンディーチーズ 国内の玉ねぎ生産量は、北 海道が一位です。玉ねぎ は、冷蔵で乾燥している気 候を好むため、涼しい時期 が長く、比較的降水量が少 ない北海道で栽培するの に適しています。	25 ごはん 米粉ポークカレー いかフライ コールスローサラダ フルーツ杏仁豆腐 今日は、米粉ポークカレー です。じゃがいも、人参な どの野菜や肉を炒め、カレー パウダーや調味料で味付け し、仕上げに米粉で とろみをつけて います。 山盛1杯 
28 ごはん 豆腐のすまし汁 さばのみりんづけ ささみとわかめのサラダ ブロッコリーのおかか和え きな粉わらびもち ブロッコリーは、花のつぼみ部 分を食べる野菜です。畑でそ のまま育つと、きれいな黄色い 花が咲きます。緑黄色野菜で あり、体の調子を整えるビタ ミンを多く含んでいます。残さず 食べましょう。 	29 昭和の日 	30 コッペパン ジュリエンスープ とんかつのソースかけ チンゲン菜のソテー ウインナーと大豆のトマト煮 チンゲン菜は中国からやっ てきた野菜で、白菜の仲間 であるアブラナ科の野菜で す。鉄やカルシウム、β-カ ロテン、ビタミンCなどさま ざまな栄養素を含んでいま す。	★ 新年度が始まりました ★ 給食を通して、望ましい食習慣 の形成、地域の食文化、郷土料理 に対する理解と関心を育みます。 	

 箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

 スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

 魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

パンやふりかけ、デザート類の空袋や
空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください