

4月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>楽しく給食をはじめよう!</p>	<p>今年度は、毎月19日の「食育の日」に《各地域の特産品や郷土料理》を提供します</p> <p>郷土料理は、その地域で生産される食材を美味しく食べる工夫からうまれました。地域の歴史や文化が食生活とともに受け継がれています。 毎月、各地域の特産品や郷土料理が登場しますので、「食育の日」を楽しみにしていただいね。</p>			<p>10 ごはん コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ いちごゼリー コールスローサラダ くわかめの炒め物</p> <p>茎わかめは、わかめの「茎」の部分で、コリコリした食感が特徴です。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、サラダ、炒め物、煮物などにして手軽に食べられます。</p>
	<p>13 ごはん 五目汁 ハンバーグの和風あんかけ 切干大根の カレーツナマヨ和え ベーコンとアスパラガスの炒め物</p> <p>アスパラガスは春が旬で、地面から伸びた芽の部分を食べる野菜です。ビタミンや食物繊維が豊富です。うま味成分のアスパラギン酸も含まれ、疲労回復に役立ちます。ゆでて炒めてもおいしく、成長期の体づくりにぴったりです。</p>	<p>14 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ チヂミ チャブチェ もやしとハムのサラダ</p> <p>チャブチェは、おとなりの国、韓国朝鮮でよく食べられる春雨料理です。野菜や肉と春雨を甘辛い味付けで炒めたもので、給食でも人気の一品です。</p>	<p>15 コッペパン 中華スープ 白身魚フライのソースかけ ジャーマンポテト ミルククリーム ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>ジャーマンポテトという名前は、19世紀のイギリスやアメリカでドイツの家庭料理をまねた「ジャーマンフライ」が広まったことが始まりです。イギリスやアメリカの料理書にものっており、そこから日本にも名前が伝わりました。</p>	<p>16 ごはん ポトフ ミンチカツ ささみサラダ ブロッコリーのソテー 手作りじゃこふりかけ</p> <p>ちりめんじゃこは、カタクチイワシなどの小魚をゆでて乾燥させた食品です。今日はお節と一緒に甘辛く炊いてふりかけにしています。ご飯にかけて食べましょう。</p> <p>1杯</p>
<p>20 ごはん ホイコーロー さわらの梅塩こうじづけ パンバンジー れんこんのきんぴら</p> <p>梅塩こうじは、梅干しと塩こうじを合わせた調味料です。梅の酸味とこうじのうま味で、肉や魚をやわらかくし、さっぱりした味に仕上げます。減塩にも役立つ万能調味料です。</p> <p>1杯</p>	<p>21 ごはん わかめスープ 肉団子のあま酢あんかけ 小松菜とエリンギのソテー ポテトサラダ</p> <p>小松菜は江戸時代に東京都江戸川区小松川で育てられ、将軍・徳川吉宗が地名から名付けた野菜です。カルシウムや鉄、ビタミンCが豊富で、骨や歯を丈夫にし血の健康を守る働きがあります。</p>	<p>22 ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ キャベツのカレーソテー たけのこのおかか煮</p> <p>おかかはかつお節を細かく削ったものです。昔、「かか」と呼ばれたかつお節に丁寧語の「お」を付けたのが由来です。今日は、春に短い旬を迎えるたけのことと一緒に煮ています。</p>	<p>23 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め さばの塩焼き 鶏キムチ 豆苗ともやしのごま和え</p> <p>豆苗はえんどう豆の若い芽で、シャキシャキした食感が特徴の野菜です。一度収穫した後もまた新しく再生し再度収穫できるので、家でやってみるといいですね。</p> <p>1杯</p>	<p>24 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ マカロニナポリタン ビーフコロケ チンゲン菜と鶏肉のソテー キャベツのサラダ</p> <p>ナポリタンは日本で生まれたパスタ料理です。第二次大戦後に横浜のホテルでアメリカの兵隊がスパゲティにケチャップをかけたのをヒントに作られました。今日はスパゲティでなくマカロニで作っています。</p> <p>1杯</p>
<p>27 ごはん 米粉ポークカレー いかフライ 大根のサラダ フルーツナタデココ</p> <p>給食のカレーは、小麦アレルギーの人でも食べられるように、小麦粉のルーではなく、米粉でとろみをつけています。</p> <p>山盛1杯</p>	<p>28 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の照り焼き ハムとわかめの和え物 きんぴらごぼう</p> <p>きんぴらは、江戸時代の浄瑠璃(じょうり)に登場する強く勇ましい人物「坂田金平(きんぴら)」に由来するといわれています。金平(きんぴら)の強く勇ましいイメージが、ごぼうの歯ごたえと重なったため、「きんぴらごぼう」という名が付いたとされています。</p>	<p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>	<p>30 ごはん レタススープ ポークぎょうざ ウインナーと大豆のトマト煮 チンゲン菜のサラダ</p> <p>レタスの収穫量が一番多い都道府県は長野県です。長野県の高原地域(川上村など)は夏でも気温が低く、また、昼夜の寒暖差が大きく、レタスが育ちやすい環境です。</p>	<p>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</p> <p>1杯半</p>

- 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

毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモを見てください)

- ※【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・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