



4月*給食もいつけ表

2019年
ひばり分校



<今月の目標>

じょうずに
準備やかたづけをしよう!

10日(水) 給食開始		11日(木)		12日(金)	
きよみ オレンジ ごはん しらたまじる		入学おめでとう 		きのめあえ ごはん ふくめに	
進級おめでとうございます。きょうは1学期の給食開始日♪新しいクラスの友だちや先生と最初に食べる給食です。今年度1年間、みんなでおいしく食べて楽しい給食時間になるようみんなで協力しましょうね。				木の芽あえは、とれたてのたけのこと「さんしょう」の若い芽をつかった春の季節を楽しむ料理です。たけのごは、昨日、給食室で米ぬかと一緒にゆでたもの。春の味がいっぱいの献立です。	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 2年生遠足	19日(金) 食育の日	
あまなつサラダ カレーライス	おこのみまめ ごもくうどん	のりつくだに むぎごはん さわにわん	ピーンズサラダ こめこパン なすとパンネのケチャップに	えびのごはくあげ ごましお いちご せきはん はるやさいのもの	
カレーライスは、いちばん人気の献立です。煮物は、大きなナベでたくさん作るとよりおいしくなります。サラダには、あまなつのシロップづけが入っています。みんなで楽しくおいしく食べましょう。	お好み豆はカミカミ献立です。ちりめんじゃこ・黒豆・さつまいもを油でカラッと揚げ、タレをからめています。よくかんで食べると、いいこといっぱい!「カミカミ献立」は毎月、登場しますよ。	さわらは、瀬戸内海でよくとれる魚です。春になると卵を産むために海岸近くまで寄ってきます。そのため、漢字で魚に春「鱈」と書くようになったそうです。岡山ではタイと同じくらい有名な魚ですね。	なすは夏にとれる野菜です。でも、岡山ではハウス栽培でつくる千両(せんりょう)なすが旬(しゅん)です。4月17日は「よ・い・な・す」から「なすび記念日」! 味わって食べましょう。	入学と進級をお祝いする献立です。赤飯は小豆ともち米を炊いたごはんです。むかしからお祝いごとがあると食べられてきたのは、赤い色に「悪いことをはらって良い運をまねく」力があるといわれたからです。	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
わかどりのあまからいため ごはん わかめのみそしる	フルーツいり こめこむしまん チャーシューめん	ちくわのかわりあげ ごはん ひじきのごもくあえ	ミニトマト さけのムニエル こくとうパン とうふスープ	あまなつ むぎごはん マーボーどうふ	
わかめは、むかしから食べられてきた海そうの一つ。乾燥したり塩漬にして一年中食べられる保存食ですが、旬の春には新芽が出て、柔らかくておいしい生わかめが出回るようになりますよ。みそ汁で味わいましょう♪	新鮮でジューシーなくだものを乾燥させて作るドライフルーツ。水分がぬけて味が濃縮され、ひと味ちがったおいしさとなります。蒸しまんにはぶどう・りんご・ブルーベリーのドライフルーツが入っていますよ。	まわりを海にかこまれている日本では、魚や海そうをいろいろな料理にして食べてきました。ちくわは「竹輪」と書きます。魚のすり身を竹の周りに付けて焼いたもの。だから穴があいた形をしているのですね。	給食のパンは、岡山でとれたお米の粉が20%入った米粉パンです。そのほかの主な材料は、小麦粉・スキムミルク・さとう・塩・ショートニングなどです。この基本のパン生地に、きょうは沖縄産の黒さとうが入ります。	マーボーどうふは中国の代表的なとうふ料理です。とうふのふるさは中国!「畑の肉」といわれる大豆から作られます。体をつくるたんぱく質やカルシウムが多いのに、ヘルシーな食べものです。	

きゅう食には・・・
3つのグループの食べものがはっています。
どれも体のえいようになるものですよ♪
バランスよく食べようね♪

