



2022年

# 4月\*給食もいつけ表

芳泉小学校  
\*ひばり分校



11日(月) 給食開始	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<p>さけのこうみやき ごはん しらたまじる</p> <p>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。きょうから1年間、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。</p>	<p>入学おめでとう</p> <p> 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。きょうから1年間、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。</p>	<p>そくせきつけ ごはん いりどうふ</p> <p>ごはんを毎日しっかり食べていますか?ごはんには頭の働きをよくしたり、体を動かすエネルギーのもとになる栄養:炭水化物(たんすいかぶつ)がたくさん含まれています!よくかんで食べると効果的ですよ。</p>	<p>ブルーベリージャム グリーンサラダ こめこパン なすとパンネのケチャップに</p> <p>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)なすが旬をむかえます。4月17日は「よ・い・な・す」から「なすび記念日」!きょうはケチャップ煮で味わいましょう。</p>	<p>さわらのきのめみそかけ むぎごはん わかたけじる</p> <p>木の芽みそかけは、旬のさわらと「さんしょう」の若い芽をつかった春の味を楽しむ料理です。わかたけ汁のだけのこは、昨日、給食室で米ぬかと一緒にゆでたもの。季節の味がいっぱいの献立です。</p>
18日(月)	19日(火) 食育の日	20日(水)	21日(木)	22日(金)
<p>あまなつかんサラダ カレーライス</p> <p>カレーライスは、芳泉小でいちばん人気の献立です。煮物料理は、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。</p>	<p>おこのみまめ ごもくうどん</p> <p>お好み豆はカミカミ献立です。黒豆とさつまいもを油でカラッと揚げて、タレをからめています。よくかんで食べると、いいことがいっぱいありますよ!「カミカミ献立」は毎月、登場します。</p>	<p>もやしのごまだれあえ ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>厚あげは、とうふの水分をきって油で揚げたものです。室町時代から江戸時代にかけて作られるようになったそうです。大豆と同様に栄養たっぷりです。おいしいですよ。</p>	<p>あじのムニエル こくとうパン もちむぎのスープ</p> <p>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ざとうが入ります。</p>	<p>えびのこはくあげ ごましお いちご せきはん はるやさいののもの</p> <p>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。</p>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<p>わかどりのあまからいため ごはん みそしる</p> <p>海に囲まれた日本の食文化「和食」は、料理によって、出汁(だし)のうま味を生かして作るのが特徴です。みそ汁は、カタクチワシを乾燥した煮干しから出汁をとります。</p>	<p>ひゅうがなつゼリー くきわかめのあえもの チャーシューめん</p> <p>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。旬の春には新芽が出て、茎の部分も柔らかくておいしいわかめです。あえもので味わいましょう!</p>	<p>さわらのしおこうじやき むぎごはん じゃがいものきんぴら</p> <p>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「鱸」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。</p>	<p>フレンチサラダ こめこパン クリームシチュー</p> <p>給食には毎日、牛乳が登場します。小中学生のころは、身長がグンとのびる成長期です。しょうがな骨や歯をつくるもとになる栄養素「カルシウム」が特に必要です。牛乳にはたくさん含まれていますよ。</p>	<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>



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

<今月の目標>

じょうずに  
準備やかたづけをしよう!