

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 4月放送資料
9 (木)	ごはん	きょう しょうねんど きゅうしょく はじ じょう 今日から新年度の給食が始まります。食材に関するいろいろな情
	ぎゅうにゅう	ほう づた 報をお伝えしますので、毎日聞きながら給食を楽しんでください。
	ちくわのおちゃあげ	きょう みる はい 今日は、みそ汁に入っている「たけのこ」の話をしてします。たけの
	じゃがいものそぼろに	たけ こ とお か た つち かお た たけ こは、竹の子どもで10日経てば土から顔を出して竹になる成長の
	たけのこのみそしる	はや やさい つち なか ほ 早い野菜です。たけのこは、土の中にあるうちに掘り出すと、やわ
		らかくておいしく食べることができます。旬のたけのこを味わって 食べましょう。
10 (金)	むぎごはん	みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？「いただき
	ぎゅうにゅう	きます」は、生きていた食べ物命をいただくことへの感謝を表す
	チキンナゲット	あいさつです。「ごちそうさま」の「ちそう」は、「駆け回る」と
	やさいのたくわんあえ	いう意味があります。食事ができるまでに、駆け回って働いてくだ
	ポークカレー	さった人たちへの感謝を表す言葉が「ごちそうさま」です。直接思
		いを届けることはなかなかできないかもしれませんが、食事の前後 に心を込めてあいさつをして感謝の気持ちを届けましょう。

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 4月放送資料
13 (月)	ごはん	<p>今日の豆腐ステーキには、大根おろしのソースがかかっています。大根は、昔から薬の代わりに食べられてきた野菜です。おなかの調子が悪いとき、大根おろしを食べるとすっきりします。大根の中に含まれる栄養がおなかの調子を整えてくれるからです。大根の旬は冬ですが、今では一年中出回るようになりました。さっぱりしたおろしソースで、豆腐をいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とうふステーキのおろしソース	
	はるキャベツのごまあえ	
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	
14 (火)	こくとうパン	<p>今日は、「卵」についてお話します。卵は、昔から栄養のあるものとして食べられてきました。日本で卵が食べられるようになったのは、江戸時代に入ってからです。卵には、体をつくるたんぱく質だけでなく、肌をきれいにしてくれるビタミンも多く含まれています。また、レシチンという脳の働きを良くする栄養もあります。今日は、卵を使ってほうれん草が入ったオムレツにしました。しっかり食べて、卵の栄養を体の中に取り入れましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ほうれんそうオムレツ	
	マカロニサラダ	
	ミネストローネ	
15 (水)	せきはん	<p>今日は、入園・入学・進級をお祝いした献立です。「赤飯」は、もち米に小豆やささを混ぜて蒸したごはんです。小豆などの汁で赤くなることから「赤飯」といいます。日本では、昔からお祝いの時に食べられてきました。今日は、みなさんの好きな「鶏肉の唐揚げ」やデザートに「お祝いいちごゼリー」が付きまします。新しいクラスの友達と楽しく食べましょう。</p>
	ごましお	
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのからあげ	
	やさいのおかかあえ	
16 (木)	ごはん	<p>みなさんは、箸の使い方を意識していますか？箸は、フォークやナイフなどの代わりにもなる優れた道具です。豆のようなコロコロとした食べ物や、めんのようにツルツルとした食べ物も、はさんでつかむことができます。箸を上手に使えるように正しく持って練習してみましょう。ぜひ、今日の「五目大豆」も、箸で上手に食べられるかチャレンジしてみてください。</p>
	ぎゅうにゅう	
	さわらのさいきょうやし	
	ごもくだいず	
	けんちんじる	
17 (金)	むぎごはん	<p>今日は、ふるさと給食の日です。主菜の豚肉は、静岡県内産です。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、体の疲れをとって、不足したエネルギーをつくるのに役立ちます。また、磯香和えに使われているキャベツは春キャベツ、みそ汁に使われているじゃがいもは新じゃが、玉ねぎは新玉を使っています。春を感じながらいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのわふうソースいため	
	やさいのいそかあえ	
	はるやさいのみそじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 4月放送資料
20 (月)	ごはん	<p>今日の汁物の「若竹汁」には、調味料にしょうゆを使っています。しょうゆは、「しあじ」「むらさき」ともいわれ、みそとともに日本独自の調味料といわれています。大豆、小麦、塩を原料として作ります。しょうゆは、主に日本料理の「味を整える」という大切な役割をもち、和食に欠かすことができない調味料の一つです。しょうゆの風味を感じながら、若竹汁を味わいましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	イカメンチ	
	ごぼうのそぼろいため	
	わかたけじる	
21 (火)	コッペパン	<p>今日はキャベツをたっぷり使った「コールスローサラダ」です。「コールスロー」とは刻んだキャベツのことです。今日は、干切りにして、さっぱりしたドレッシングで味付けをしています。アメリカやヨーロッパでは、サンドイッチの具やフライの付け合わせとして食べられているそうです。日本でもファストフードやコンビニで見かけることがあるくらい、人気のサラダですね。キャベツをおいしくいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ホキフライのソースがけ	
	コールスローサラダ	
	にくだんごとやさいのスープ	
22 (水)	ごはん	<p>今日は「じゃがいものカレー煮」に使われている「じゃがいも」について、クイズを出します。じゃがいもはフランスで「大地の〇」と呼ばれています。さて、何と呼ばれているのでしょうか？</p> <p>1. 大地のりんご 2. 大地のお肉 3. 大地の薬</p> <p>答えは、1の「大地のりんご」です。じゃがいもには、りんごのようにビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは、風邪を予防してくれます。残さず食べて、今日も元気に過ごしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	のりいりあつやきたまご	
	やさいのあかじそあえ	
	じゃがいものカレーに	
23 (木)	ちゅうかめん	<p>みなさんは、こんにやくが好きですか？こんにやくは、「こんにやくいも」から作る食べ物です。この「こんにやくいも」は、主に東南アジアを中心として約130種類もの品種がありますが、農作物として栽培しているのは日本だけのようです。こんにやくいもは、そのままでは食べることができず、いくつかの作業が必要な手間のかかる食べ物なのです。工夫してなんとか食べようとした昔の人の知恵はすごいですね。今日は、サラダ用のこんにやくを使ってサラダにしました。野菜と一緒に、こんにやくをしっかりと食べて、きれいなおなかにしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	はるまき	
	やさいとこんにやくのサラダ	
	しおラーメンスープ	
24 (金)	むぎごはん	<p>みなさんは、食事の前の手洗いはしっかりできていますか？給食の準備をする前の大切な行動です。人間の体の中で、一番バイ菌がつきやすいのは「手」です。手には細かいしわがあって、その中にバイ菌が入り込みます。ただ水で洗っただけでは、手の油が水をはじき、バイ菌を取り除くことはできません。石けんを使って、丁寧に洗うことを心がけましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	コーンフライ	
	フレンチサラダ	
	ハヤシチュー	

<p>日(曜)</p> <p>27 (月)</p>	<p>こんだて 献立</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハンバーグのオニオンソースがけ</p> <p>こふきいも</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>がつ ほうそう、しりょう 4月放送資料</p> <p>きょう こ 今日の粉ふきいもには、じゃがいもが全部で300kg近く使われています。じゃがいもは、17世紀初めにオランダ人がジャワ島のジャガタラ（現在のインドネシアのジャカルタ）を経由して日本の長崎県に持ち込みました。そこで「ジャガタライモ」と呼ばれていたのが、短縮され「じゃがいも」になったといわれています。じゃがいもには、でんぷんが多く含まれているので、私たちの体の中に入るとエネルギーになります。じゃがいもをしっかり食べて、勉強や運動をがんばるパワーに変えましょう。</p>
<p>28 (火)</p>	<p>コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくとレバーのケチャップあえ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>やさいとたまごのスープ</p>	<p>きょう てつぶん 今日は鉄分がたっぷりとれるレバーを使った給食です。鉄は体をつくる時に必要な栄養ですが、毎日の食事で十分な量をとることが難しいです。鉄が不足すると貧血になったり、疲れやすくなったりします。貧血を予防するには鉄が豊富なレバーがおすすです。給食では鉄分の多いレバーや野菜、豆類などを使うことで、みなさんに必要な栄養がしっかりとれるように、工夫しています。家でも意識して食べるように心がけましょう。</p>
<p>30 (木)</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>きりほしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>きょう ちゅうごくりょうり、しょうかい 今日は、中国料理を紹介しします。中国料理は、昔から人気があり、世界中の人に食べられています。ぎょうざや春巻き、しゅうまいは給食でもよく登場しますね。中国はとても広くて大きな国なので、地方によって料理の食材や味が違います。北の地域では、辛くて味の濃いマーボー豆腐のような料理がありますが、南の地域では、八宝菜のようなやさしい味のものが多です。今日は、揚げぎょうざや、ごま油を使った中華サラダ、ワンタンがたっぷり入ったスープにしました。中国料理を味わいましょう。</p>