

きゅうしょくカレンダー 4月

		12 (水)	13 (木)	14 (金)	
はいぜん あか みどり きいろ ひとくちメモ	<p>石けんを使って 手を洗おう!</p>  <p>手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。自に見える汚れのほかにも、自に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかりと手を洗うことが重要です。</p>	<p>マカロニサラダ(小皿)</p>  <p>キュッパン (パン皿) しょうゆ (しょうゆ) ポテト (ポテト)</p>	<p>ぶたにくのしょうがやき、きゅうりのあさりっパ(お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) わかめとしめじの汁 (汁)</p>	<p>チキンライス(カレー皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) とうもろこしスープ (スープ)</p>	
	 <p>家に帰った時</p>  <p>トイレの後</p>  <p>鼻をかんだ後</p>	<p>ぎゅうにゅう、ベーコン</p> <p>キャベツ、たまねぎ、アスパラガスにんじん、きゅうり、ホールコーン</p> <p>コッパン、マカロニ、サラダあぶらさとう、じゃがいも、オリーブオイル</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにくカットわかめ、ちゅうみそ</p> <p>たまねぎ、しょうが、きゅうりしめじ、にんじん</p> <p>ごはん、さとう、サラダあぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコンとうにゅう</p> <p>たまねぎ、にんじん、ホールコーングリーンピース、しめじ、パセリ</p> <p>ごはん、サラダあぶら、じゃがいも</p>	
	<p>料理をする前</p>  <p>いただきます</p>  <p>食事の前</p>  <p>動物に触った時</p>	<p>給食スタート!</p> <p>給食のみそ汁は、毎日「だし」をとって作っています。煮干しのうま味が美味しく、旬の食材を取り入れたみそ汁が登場します。季節を感じながらいただきます。</p>	<p>給食では、毎日のごはんを学校の給食室で炊いています。そのため、炊き込みごはんや混ぜごはんなど、色々なごはんを作ることができます。</p>		
	<p>はいぜん</p> <p>おせめサラダ(小皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) あつあげのしょうゆ(しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにくハム</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、あおねぎ、しょうがにんにく、きゅうり</p> <p>ごはん、ごまあぶら、さとうかたくりこ、はるさめ</p> <p>厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたもので、別名「生揚げ」とも呼ばれます。豆腐に比べてカルシウムがたくさん含まれているので、成長期のお子様にとってもおすすめです!</p>	<p>さばのしょうがにこまっパ(お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、さば、ぶたにくちゅうみそ</p> <p>しょうが、ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、あおねぎこんにゃく</p> <p>ごはん、さとう、ごま、さといも</p> <p>さばのしょうがが煮には、その名の通りしょうがが入っています。しょうがには魚の臭みをやわらげる効果があります。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>チャパソのソナタ(小皿)</p>  <p>ごはん (パン皿) ラーメン (ラーメン)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ</p> <p>たまねぎ、にんじん、もやしあおねぎ、キャベツ、きゅうり</p> <p>こがたパン、ちゅうかめんオリーブオイル、さとう</p> <p>給食では、月に1~2回、種類が豊富です。ラーメンやうどん、スパゲティなど、種類や味付けも様々です。お楽しみに♪</p>	<p>とりのてりやき(お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ふ</p> <p>きゅうり、もやし、たまねぎにんじん、えのきだけ、あおねぎ</p> <p>ごはん、さとう、ごまあぶら</p> <p>「ナムル」とは、野菜をごま油や調味料で和えた料理のことです。きゅうりともやしのシャキシャキとした食感を味わって食べましょう。</p>	<p>ポークカレーライス(カレー皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにくカットわかめ</p> <p>たまねぎ、にんじん、にんにくしょうが、キャベツ</p> <p>ごはん、じゃがいも、サラダあぶらさとう</p> <p>わかめの特徴であるぬめりの正体は、「アルギン酸」という水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には腸内細菌を増やす働きがあり、おなかの調子を調べてくれます。</p>
はいぜん あか みどり きいろ ひとくちメモ	<p>24 (月)</p> <p>マーボー豆腐(カレー皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたひきにくとうふ、はつちゅうみそ、ちゅうみそ</p> <p>にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、あおねぎ、きゅうりキャベツ</p> <p>ごはん、ごまあぶら、さとうかたくりこ</p> <p>ごはんがすすむ人気のおかず、マーボー豆腐が昇りながら登場です。ごはんにかけて、一緒にいただきます!</p>	<p>25 (火)</p> <p>ごまちくサラダ(小皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ちくわちゅうみそ</p> <p>たけのこ、きゅうり、たまねぎにんじん</p> <p>ごはん、さとう、ごま、ねりごまじゃがいも</p> <p>季節の献立、たけのこごはんの登場です! たけのこはまるごと届き、給食室で湯がきます。春を味わっていただきます。</p>	<p>26 (水)</p> <p>ポテトとブロッコリーのサラダ(小皿)</p>  <p>ごはん (パン皿) クリームシチュー (シチュー)</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく</p> <p>たまねぎ、にんじん、ブロッコリーキャベツ、ホールコーン</p> <p>あじつけパン、じゃがいも、バターごむぎ、サラダあぶら、さとう</p> <p>給食では、クリームシチューのルウも手作りしています。やさしい味わいが特徴で、心も体もほっと温まります。</p>	<p>27 (木)</p> <p>さわらのレモンしょうゆがけ(お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、さわら、とうふ</p> <p>ほうれんそう、きりぼしだいこんにんじん、ごぼう、ほししいたけ</p> <p>ごはん、かたくりこ、サラダあぶらさとう、ごまあぶら</p> <p>「さわらのレモンしょうゆがけ」は、さっぱり美味しい献立です。レモン汁が効いたソースが、油で揚げたさわらによく合います。</p>	<p>28 (金)</p> <p>ポーク(お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しょうゆ (しょうゆ)</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにくはつちゅうみそ、ベーコン</p> <p>キャベツ、にんじん、ピーマンしょうが、にんにく、たまねぎホールコーン、クリームコーン</p> <p>ごはん、サラダあぶら、さとうかたくりこ</p> <p>「中華風コンソースープ」には、粒のとうもろこしと、クリーム状のとうもろこしの2種類のとうもろこしが入っています。</p>