

4月のこんだて表



令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
		4月6日	4月7日	4月8日
進級・入学おめでとうございます！ 		始業式 <small>しぎょうしき</small>	入学式 <small>にゅうがくしき</small>	チャーハン <small>ふたにく やさい いた もの</small> 豚肉と野菜の炒め物 みそワントンスープ オレンジ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
ごはん <small>とりにく こうみあ</small> 鶏肉の香味揚げ ポテトサラダ 五目スープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	花見寿司 <small>はなみ すし</small> 即席漬け <small>そくせきづ</small> すまし汁 <small>すまし じゅう</small> いちごミルクゼリー <small>いちごみるくゼリー</small> 牛乳【1年生給食開始】 <small>ぎゅうにゅう ねんせいきゅうしょくかいし</small>	ごはん <small>しょうがに</small> サバの生姜煮 <small>あぶらあ</small> キャベツと油揚げの煮びたし <small>とうふだんご みそしる</small> 豆腐団子の味噌汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ごはん <small>ふう はるま</small> コロッケ風春巻き 大豆サラダ マカロニスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ごはん <small>こうやとうふ たまご</small> 高野豆腐の卵とじ もやしのポン酢炒め <small>こんにゃくのおかか煮</small> こんにゃくのおかか煮 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
麦ごはん(特裁米) <small>あさみ</small> ささみのレモンソース和え <small>しょうゆいた</small> 茎わかめのごま醤油炒め <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳【歯の日】	ごはん(特裁米) <small>はる</small> サワラと春キャベツのバター焼き <small>ほうれん草 いそかあ</small> ほうれん草の磯香和え <small>なま</small> 生わかめのすまし汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳【たんご・食の日】	たけのごはん(特裁米) <small>あます あ</small> はんぺんの甘酢和え <small>あつあ みそしる</small> 厚揚げの味噌汁 いちご 牛乳	ごはん(特裁米) <small>とうふ</small> 豆腐ナゲット <small>きのことほうれん草</small> きのこほうれん草のソテー <small>はる</small> 春キャベツのスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ごはん(特裁米) たけのこバーグ ハリハリ漬け かきたま汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳
4月24日(日)	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
カレーライス(麦ごはん) <small>ふくしんづ</small> 福神漬け <small>しらたま</small> フルーツ白玉 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ごはん <small>あます</small> イカの甘酢がらめ <small>たまご いた もの</small> キャベツと卵の炒め物 <small>えのき</small> えのきのすまし汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ごはん たけのこのかき揚げ マロニーきんぴら 豚汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	減量ごはん マーボー豆腐 <small>はるさめ</small> 春雨サラダ マーラーカオ <small>ぎゅうにゅう せかい りょうり ちゅうごく</small> 牛乳【世界の料理・中国】	昭和の日

感染症予防のために

- *当番の人は身支度をしっかりしよう。
- *給食前には、かならず手洗い・うがい、アルコール消毒をしましょう。
- *おしゃべりせず、しずかに食べましょう。



8のつく日は「歯の日」!



8のつく日は「歯の日」として、かみごたえのあるメニューを入れていきます。かみごたえのある食材に、「揚げたささみ」、「茎わかめ」、「切干大根」を取り入れています。茎わかめは、こりこりとした独特の食感でかみごたえがあります。いつもより多くかむよう、意識してみましょう。

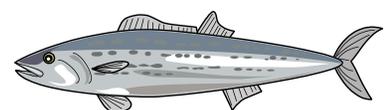
毎月19日は「たんご・食育の日」!

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をいんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、サワラ、春キャベツ、ほうれん草、生わかめ、牛乳です。

サワラ

以前は瀬戸内海で大量に獲れていたサワラは平成に入って激減しました。その後、日本海側で急増しました。現在は日本で獲れるサワラの半分は日本海産です。サワラは暖かい海を好む魚です。温暖化による水温の上昇に伴って、対馬海流に乗って日本海にやってくるサワラが増えたようです。

また、大きさによって名前が変わる出世魚で、体長50cmまでをサゴシ、50~60cmヤナギ、60cm以上をサワラといいます。肉質はやわらかく、淡泊な味わいなので、色々な料理に使われます。今月19日の「たんご・食の日」は、「サワラと春キャベツのバター焼き」に使用します。



※ 裏面の「食育メモ」に献立や食材の説明があります。読んでくださいね。



今月の食育メモ

4月12日（火）：花見寿司

お花見の季節にぴったりな、春をイメージしたちらし寿司です。丹後のばら寿司のようなサバのおぼろではなくて、ピンク色の鮭フレークを使います。黄色い炒り卵や、紅しょうが、さやいんげんなどの色で、花見をイメージしたお寿司です。

デザートにもピンク色の「いちごミルクゼリー」を付けました。



・春キャベツ：4月19日（火）、4月21日（木）

1年中、店頭に出回るキャベツですが、時期によって特徴があります。11月から3月に出回る「冬キャベツ」は、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いです。一方、「春キャベツ」は、早春から出回り、葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で、葉が柔らかくみずみずしいです。

胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれており、これはキャベツから発見されたのでキャベジンともよばれています。

・生わかめ

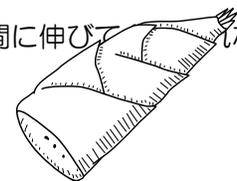
乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色のわかめが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるのも楽しいです。



・たけのこ：4月20日（水）、4月22日（金）、4月27日（水）

たけのこは竹の子どもで、土の中に張り巡らされた地下茎から伸びてきた竹の芽の、頭を外に出しかけたところを掘って食べています。竹の成長はとても早く、一日に1メートル以上も伸びることがあるとか。あっという間に伸びてなくなってしまうので、たけのこは早めに掘ります。

掘ったらできるだけ早くゆでるのもおいしく食べるコツです。



4月28日（木）：「世界の料理・中国」

今年度も引き続き、海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。今月は中国料理のマーボー豆腐・マーラーカオです。マーボー豆腐は中華料理（四川料理）の一つで、マーラーカオは、中華風蒸しパンのことです。サラダには中国が発祥の春雨を入れます。給食では、たびたび出てくる献立ですが、今日はお隣の国の中国を意識して食べてみてください。