令和７年

４月給食配膳図＆ひとくちメモ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7 ごまあえ しそあじ ひじき あつあげの ちゅうかに ごはん	**8** はるキャベツのレモンふうみあえ おいわい いちごゼリー さつませんだい まいごはん ハヤシライス	**9** ツナとやさいの マヨいため こくとうパン さんさいいり にこみうどん	**10** いろどりやさいのミンチカツ アスパラソテー いりきまい ごはん わかたけじる	**11** ごぼうのアーモンド サラダ いちごミックス ジャム こめこいりパン こうやどうふの たまごとじ
人間が食べ物をおいしいと感じるのはその味を食べた経験から好きな味だらかもしれません。逆に苦手な物も,経験から決めてしまっているかもしれません。でも，何回か食べるうちに味の感じ方が変わることもあります。まずは,何でも食べてみましょう	今日から,令和7年度の小学校・中学校全校で給食が始まります。食事中のおしゃべりは控えめにして楽しい給食にしましょう。給食センターでは，みんなが健康に過ごせるよう栄養のバランスを考えながら,おいしい給食を作ります。	煮物やうどんなど，和食に欠かせないのが「だし」です。給食では，煮干や削り節，昆布などでだしをとります。だし汁を使うと旨味や風味がでて料理がおいしくなります。春は新芽の季節，今日は山菜の新芽を使った煮こみうどんです。	春・夏・秋・冬の4つの季節がある日本は,食べ物に「旬」という言葉があります。これは,自然の恵みが新鮮で一番おいしいとされる時期を表しています。筍は春が旬。今日は,鹿児島県内でとれた新鮮な筍を入れたみそ汁です。	泥付きのままで保存すると風味を保つことができるのがごぼうです。日本には，平安時代に中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く,腸内の体によくない物質を体から追い出してくれます。いろいろな料理で大活躍する野菜です。
14 ひじきとくるみのソテー ふじもとまい ごはん カレーにこみ	**15** はるまき そくせきづけ カルシウムまいいり さつませんだい まいごはん おやこ どんぶりのぐ	**16** バナナッツいそふうみ 小：チョコジャム 中：ぬるチーズ コッペパン とんさい ラーメン	**17** さんしょくナムル ごはん まぁぼうどうふ	**18** フルーツポンチ ミルクパン にくだんごとまめの ケチャップに
日本では，ずっと昔からひじきを食べており，日本各地の貝塚や遺跡から発見されています。ひじきは,日本の周りの暖かい海で採れて長さは1ｍにもなるそうです。煮物や炒め物，サラダなどいろいろな料理で活躍してくれる栄養満点の海そうです。	親子丼は，親子の関係の鶏肉と卵を使って作るので,この名前がついています。体をつくるもとになる食べ物の組み合わせなので栄養抜群です。以前は,「卵は家計に優しい食材」といわれ，栄養価が高い割に値段が安かったのですが，今はとても高くなっています	バナナは，健康の秘訣に朝食で食べられたり，ｽﾎﾟｰﾂ選手が捕食に食べたりと，栄養が豊富なので大活躍の果物です。乾燥させると栄養がギュッと凝縮されて,ﾐﾈﾗﾙや食物繊維も多くとれます。今日は,バナナチップとナッツを使った青のり風味のかみかみ献立です	肉に偏りがちな現代人は，健康のために豆・豆製品を積極的にとることが勧められています。毎日80ｇぐらいとるのが理想的です。今日の麻婆豆腐は，主役の豆腐のほかに大豆・高野豆腐・みそなどが使ってあり,一人当り豆製品が約70gも入っています。	マカロニは，スパゲッティと同じパスタのなかまで，穴が開いた筒状のもののほかに，ＡＢＣなどアルファベットの形や，リボンや貝殻の形，ペンの先に似ているものなどたくさんの種類があります。今日は，シェルマカロニ入り。シェルは貝殻のことです。
21 そぼろどんぶりのぐ アセロラゼリー カルシウムまいいり いりきまいごはん ぐだくさんの むぎスープ	**22** たかなのごもくいため ふじもとまい ごはん ぶたにくとこんさい のあまからに	**23** セルフドッグのぐ （ぼうﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ，やさいﾁｰｽﾞ，ﾏｲﾃｨｿｰｽ） ドッグパン コーンポタージュ スープ	**24** とりにくの レモンソースあえ きゅうしゅうの めぐみごはん さかなボールと しんたまねぎの みそしる	**25** アップルサラダ バターパン スパゲティ ミートソース
豆や麦に多く含まれる食物繊維は，便秘予防，ｺﾚｽﾃﾛｰﾙを体の外に出す，血糖値が急に上がるのを抑えるなどの働きがあり，生活習慣病予防のためにも毎日意識して摂りたい栄養素です。穀類・豆類・芋類・野菜・果物などを食べて食物繊維を摂りましょう。	毎月19日は,1と9で**いく**と読んで「食育の日」です。食育の日には主食のごはんを中心に，魚や豆製品，芋類，海藻，きのこなどを使った和食献立や日本の伝統食などを計画していきます。今月は，少し遅れて,今日が食育の日献立です。高菜漬けは県内産です。	パンは，今から6千年ぐらい前にエジプトで初めて作られました。日本には,1543年に長崎に流れ着いたポルトガル人によって鉄砲と共に,西洋文化のひとつとして伝わったそうです。今日のパンは米粉を約30％混ぜて作られたものです。具を挟んで食べましょう	色々な料理で活躍するたまねぎは,一年中お店で売られていますが，春に収穫される野菜です。たまねぎ，ﾆﾗ，ﾆﾝﾆｸ，ﾗｯｷｮｳなどどれもユリ科の植物で,疲労回復や体力をつける働きがあります。今日は,薩摩川内産のとれたて新たまねぎを使ったみそ汁です。	今日のサラダは，りんご入りで，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞにも,ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽを入れて手作りしました。ｷｬﾍﾞﾂには,体の抵抗力を強くしてくれるﾋﾞﾀﾐﾝCが多く,胃腸の調子を整えてくれる成分も含まれています。春のキャベツは柔らかく，みずみずしいのが特徴でとてもおいしいそうです
28 いわしのしょうがに ごまいため いりきまいごはん ごもくうまに	**29** **昭和の日**	**30** カラフルポンチ マーシャル ジャム コッペパン マカロニの クリームに	○ 給食時間になったら，しっかり手を洗いましょう。 ○ 配膳は，できるだけ全部つぎ分けましょう。 ○ 食事中のおしゃべりは，ひかえめにしましょう。 ○ できるだけ残さず食べましょう。 ○ 食べ残しやビニールなどが食器についたまま重ねないよう気をつけましょう。 ○ かたづけは，決まりを守ってやりましょう。	
いわしの脂には,体に良いといわれる不飽和脂肪酸が含まれています。エイコサペンタエンサンやドコサヘキサエンサンという成分で頭の働きを良くしたり,生活習慣病を予防する効果が期待できます。今日のいわしは,骨まで柔らかく加工されて食べ易くなっています		マカロニは,たくさんあるパスタの種類のひとつで,小麦粉から作られます。マカロニが発明されるまではパスタには穴があいておらず作り方も秘密にされていたのでどうやって穴をあけるのか,イタリア以外のヨーロッパの国々では“謎”といわれていたそうです。		

※8日「お祝いいちごゼリー」‥ 新年度はじめのお祝いデザートです。8日に給食を食べない子どもたちには，別の日に食べてもらえるよう計画しています。