



給食一口メモ No.1



下甕学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

◎学校では・・・学級の掲示用や給食時間の放送資料として活用してください。

◎ご家庭では・・・保護者の方と一緒に読んでくださいね。



日付	献立	一口メモ
4/7 (月)	牛乳 しろごはん 豚肉じゃが 春キャベツの炒め物	みなさん、しっかりと手を洗いましたか？新年度の給食がスタートします。給食準備の基本は手洗いです。石けんをつかい、丁寧に手を洗いましょう。アルコール消毒はきれいなハンカチで手を拭いてからしましょう。新1年生の手本となるように給食の準備をしてくださいね。
4/8 (火)	牛乳 むぎごはん 春キャベツのスープ ハンバーグのキノコソースかけ	海星中2年の上堀内 悠大です。今日はハンバーグです。☆僕はハンバーグが洋食の中でもトップクラスで女子きなので、給食でも食べたかったです。ちなみにハンバーグのうまれた国はドイツです。おなかいっぱい食べてください。
4/9 (水)	牛乳 むぎごはん 貝たくさんみそ汁 きびなごのごまだれ揚げ 茹でキャベツ	今日は甕島産のきびなごを使用しています。きびなごの骨にはカルシウムがたくさん含まれています。煮干しや小魚のように、骨ごと食べる魚はカルシウムが豊富で、噛む力も鍛えることができます。甕島産のきびなごをよく噛んで食べてください。
4/10 (木)	牛乳 むぎごはん うずらの卵 いり中華丼 鶏肉のオイスターソース炒め	うずらの卵は鶏卵の約1/6の重さですが、鉄分や亜鉛、ビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。小さいですが、ゆっくりよく噛んで食べてくださいね。
4/11 (金)	牛乳 むぎごはん かぶのみそ汁 鯖のピリ辛焼き わかめソテー	海星中2年の上野 佳歩です。みなさん、カブをみそ汁に入れて食べますか？今回は、小さく切っても食べやすく、カブを入れてみました。この時期までしか食べられないのでおいしくいただきました。きましよう。
4/14 (月)	牛乳 コッペパン コーンシチュー 野菜のレモン和え	今日から、幼稚園、小学校、中学校すべての学年で給食がスタートします。みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。給食の時間はただお昼ご飯を食べる時間ではなく、食文化などの背景に込められた思いを考えながら食べてくださいね。
4/15 (火)	牛乳 むぎごはん 奄美の鶏飯(具)(汁) 大豆といりこの香揚げ 一食刻みのり	海星中2年生の和田 湊梓です。皆さんが春とい入は奄美の鶏飯が最初に思い出したお料理。奄美には僕は春キャベツの炒め物です。春の背景に込められた思いを考えながら食べてくださいね。
4/16 (水)	牛乳 ひじきと枝豆ごはん こさん竹のすまし汁 青菜のおひたし	たけのこは春が旬の食材です。では、今日はたけのこに関するクイズです。たけのこは1日でどのくらい伸びるのでしょうか？ 正解は…120cmでした。たけのこは60ほどの節からできています。成長がとても早く、1日で120cmほど伸びることもあります。





給食一口メモ No.2



下甌学校給食センター

栄養教諭 中塚 咲良

日付	献立	一口メモ
4/17 (木)	牛乳 むぎごはん 麻婆豆腐 コーンサラダ	海星中2年の野村 空壺です。今日の給食のテーマは中華です。まだはたぎむい季節ですが、中華のペリ辛士であたたかくなり、寒さを感じましょ。みなさんはこの給食が大好きですか？
4/18 (金)	牛乳 むぎごはん 太刀魚のつみれ汁 チャンプルー	チャンプルーは沖縄を代表する庶民料理です。チャンプルーとは、焼いた豆腐と季節野菜の炒め物のことです。豆腐の水気をよく切って炒めるとおいしく仕上がります。お味はいかがですか？
4/21 (月)	牛乳 むぎごはん 高野豆腐の卵とじ カルシウムたっぷり佃煮	卵には、人間の体に必要な9つの必須アミノ酸という栄養がすべてバランスよく入っているので、たんぱく質の王様と言われています。また、ビタミン類やカルシウム・鉄などもたくさん含まれており、毎日1個は食べたい食品です。
4/22 (火)	牛乳 むぎごはん 豚汁 ささみのレモン煮	ささみは、たんぱく質が豊富な鶏肉の中でもとくに低カロリー・低糖質でヘルシーな点が特徴です。ですが食べすぎは逆に太ってしまうのでバランスよくとり運動をして動き筋肉を付けましょ。 海星中2年の東波音からでした。
4/23 (水)	牛乳 黒糖パン ラビオリのトマトソース煮 ウインナーとポテトのソテー	 今日はパン給食です。しっかりと手を洗いましたか？パンを食べるときは、手で食べやすい大きさにちぎってから食べるようにしましょう。口の中にたくさん入れると、のどに詰まらせてしまいます。少しずつ、よく噛んで食べるようにしてください。
4/24 (木)	牛乳 むぎごはん つわとうずらの卵のおでん ほうれん草と桜エビの炒め物	つわは、茎の部分を食用とし、皮をむいてから、軽く茹で、一晩ほど水にさらして、あく抜きをします。少し苦いかもしれませんが、旬の食材なので苦手な人もチャレンジしてくださいね。 
4/25 (金)	牛乳 むぎごはん トックスープ 春雨サラダ ー食刻みのり	今日の献立は、韓国料理です。スープには、「トック」というお米で作った朝鮮半島のお餅が入っています。お米で作ったトックは、加熱してものびることがなく、スープにぴったりの食材です。よく噛んでいただきますよう。
4/28 (月)	牛乳 むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ (国産あまおうゼリー)	 あまおうは福岡県で育成され、「あまい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字を取ってネーミングされました。ただ単に甘いだけではなく、甘酸っぱさを感じることで、バランスがとれて濃厚です。鮮やかな赤色がとてもきれいですね。
4/30 (水)	牛乳 チキンライス ポトフ アスパラガスのサラダ	アスパラガスの原産地は南ヨーロッパからウクライナ地方だと言われています。日本には18世紀末頃にオランダ人によって伝えられました。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていて、「春の宝石」「貴婦人の指先」などと呼ばれ、春を告げる野菜として親しまれています。