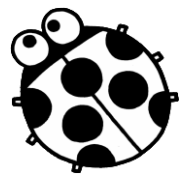




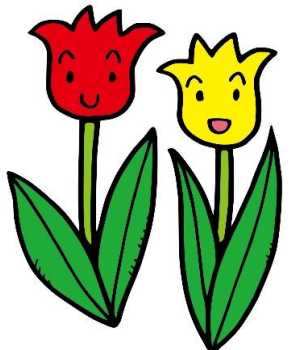


きゅうしゅくかんたー

平成29年度
4月

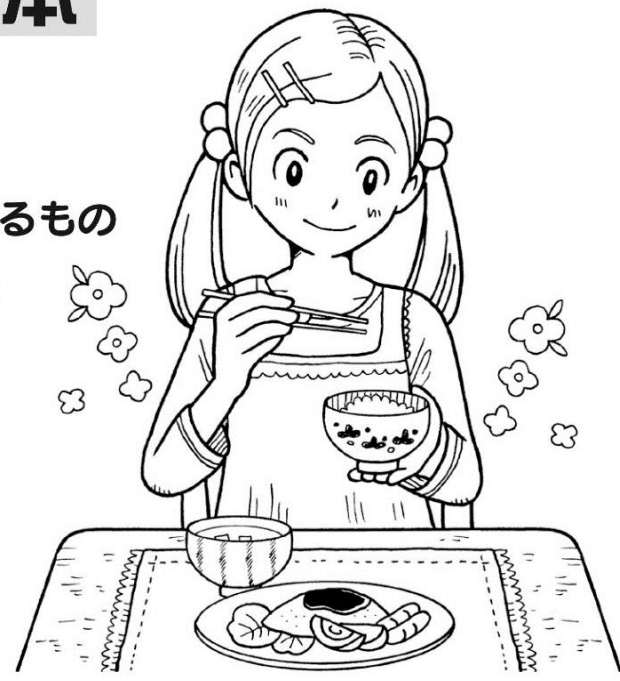
月	火	水	木	金
<p>10日</p> <p>なのはな / とりの あえ / からあげ</p> <p>さくら ごはん</p> <p>キャベツの みそしる</p>	<p>11日</p> <p>ごまずあえ / ますの しおゆき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>12日</p> <p>たくあん / やさい あえ / かきあげ</p> <p>ソフトめん</p> <p>わふう かけじる</p>	<p>13日</p> <p>フレンチ / とりにくの サラダ / マーレード / やき</p> <p>コーン ピラフ</p> <p>ミネスト ローネ</p>	<p>14日</p> <p>きよみ / やさい オレンジ / ソテー</p> <p>ポークカレー (むぎごはん)</p> <p>ふくじんづけ</p>
<p>1年生のみなさん入学おめでとう ございます。在校生のみなさん進 級おめでとうございます。みなさん が学校生活を楽しく元気にすご せるように、給食を通して応援し ています。「今日の給食は何だろ う」「給食時間が楽しみだな」と 考えてくれるような給食を作りま す。みなさんも、好き嫌いをなく食 べてくれるとうれしいです。</p>	<p>今日の魚は「ます」という今が旬 の魚です。ますは鮭に似ています が、身は鮭よりやわらかく、焼き 上がりふわっとして、くせがな く、脂もほどよくあります。体の 疲れを回復させてくれるビタミン B1や、血液をサラサラにしてく れる栄養もあります。小骨が多い 魚でもあります。よく取り除いて 食べてください。</p>	<p>今日のたくあんあえにはキャベツ が使われています。春キャベツ は、3月から4月が旬の野菜で、 たくさん収穫されます。葉っぱの 巻き方が緩く、薄くて軟らかいの が特徴です。水分が多く甘みがあ るので、生で食べるサラダにむい ています。栄養がたくさんつまっ ているキャベツ、残さないで食べ ましょうね！</p>	<p>ミネストローネとは「貝だくさん のスープ」という意味でイタリア の家庭料理です。地域や各家庭に よって、使う野菜や味付けも違う ようです。ミネストローネには野 菜や豆、肉などの色々な材料が使 われているので、たくさんの栄養 がとれます。栄養満点なので、 スープも残さないで食べましょ う。</p>	<p>清見オレンジはみかんとオレンジ から生まれた日本産の果物です。 みかんの甘みとオレンジの香りが 特徴です。疲れやストレスに効く ビタミンCが多く、ビタミンAや ビタミンEもあるので、ガン予防 への効果も期待されています。3 月から4月が旬です。甘みと酸味 がちょうどよく、とてもおいしい です。</p>
<p>17日</p> <p>はるさめ / コーン サラダ / しゅうまい / 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p>	<p>18日</p> <p>おひたし / いわしの てりは</p> <p>ごはん</p> <p>はるの こにもん</p>	<p>19日</p> <p>ブロッコリー / ハンバーグ</p> <p>ポテト</p> <p>いちごジャム コッパン</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>20日</p> <p>カレー もやし</p> <p>デザート</p> <p>ツナそぼろどん むぎごはん</p> <p>あさりの みそしる</p>	<p>21日</p> <p>にらと もやしの あえもの</p> <p>こざかなの なんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>
<p>豆腐は大豆からできていることを 知っていますか？1丁の豆腐を作 るには、約350粒の大豆を使 うそうです。大豆を細かくして豆 乳を作り、にがりを加えて固めま す。家でも簡単に豆腐が作れるの で、ぜひ挑戦してみてください。 今日のマーボー豆腐にはたくさん の豆腐を使っています。味わって 食べましょう。</p>	<p>毎月19日は食育の日献立で す。新発田市は郷土料理の「小煮 物」を給食で提供しています。今 月は明日が19日ですが、パンの 日なので今日が食育の日献立で す。4月のこにもんは、春の食材 「ふき」や「ぜんまい」が入って います。食事の中で季節のものを 取り入れると、体のバランスも整 い、健康を保つことができます。</p>	<p>みなさんは、ブロッコリーはどの部 分を食べているかわかりますか？実 は、花のつぼみを食べています。成 長すると、黄色い小さな花がたく さん咲きます。私たちは、花が咲く前 の栄養たっぷりのつぼみをいただ いているのです。植物の命をいただ く私たちは、感謝する気持ちを忘れ ず、しっかり「いただきます・ごち そうさま」のあいさつをしましょ う。</p>	<p>麦ごはんの麦は、小麦ではなく大 麦のことです。大麦には、おなか のそうじをしてくれる食物繊維が たくさんあります。私たちが普段 食べているお米は、玄米を削って 白くする時に、食物繊維が多い部 分も落としてしまっているの で、そこで食物繊維が多い大 麦を、カレーや丼ものなどで少し だけ足しているのです。</p>	<p>小魚と聞くと、「しらす」や「ち りめんじゃこ」、「煮干し」、 「ししゃも」などが思い浮かびま す。小魚は頭からしっぽまで骨ご と食べることができるので、食べ やすく少しの量でも重要な栄養 をとることができます。特に骨の 成長に必要なカルシウムがとても 多く含まれているので、しっかり よくかんで食べてほしいです。</p>



月	火	水	木	金
24 日 給食なし	25 日 いちご/ウインナーと 2こ/ピーマンの ソテー  チキンドリア (ターメリックライス)	26 日 おかかあえ/じゃがいも と こざかなの あげに  うどん さんさい かけじる	27 日 いそかあえ/とりの てりやき  たけのこ ごはん しばたふの みそしる	28 日 アーモンド/さばの キャベツ/みそに  ごはん さわにわん
	今日は果物のいちごをつけまし た。新発田市で有名なのは「越後 姫」という種類のいちごです。 「可憐でみずみずしい新潟のお姫 様のような」ということからその 名前がつけました。酸味が少な く、甘みが強いのが特徴です。調 理場で丁寧にそっと3回洗いまし た。味わっていただきましょう。	今日の山菜うどんには、たけのこや わらびなどの春にとれる野菜が入 っています。春の野菜は、少し苦みが あるものが多いです。それは、冬 の間に土の中で春が来るのをじっと 待たせながら、ビタミンやミネラルを蓄 えていたからです。このビタミンな どが苦みとして感じられますが、冬 の間に活動が鈍っていた私たちの体 を、目覚めさせてくれる力がありま す。	春、草木が芽を出し、グングン のびるこの時期の野菜は、強い生 命力を秘めているといわれていま す。特にたけのこは、かつて春の スタミナ食といわれたほどで、一 日に70センチものびるといわれ ています。グングン成長して硬く なり、皮が落ちると名前も変わっ て「竹」になります。今日はたけ のこご飯にしました。	アーモンドは天然のサプリメント と言われるほど、栄養豊富な食品 です。アーモンドには血液をサラ サラにしたり、生活習慣病のガン 予防もしてくれる効果もありま す。また、骨や歯、血液をつくる もとになる「ミネラル」もたくさ ん含まれています。今日は野菜と 一緒に和え物にしました。よくか んでいただきましょう。

食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
 - ② 人に不快感を与えないこと
 - ③ その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



日