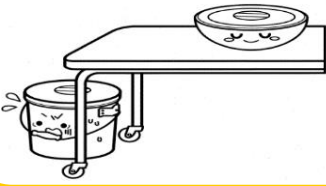
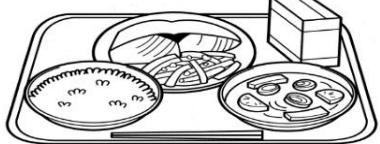
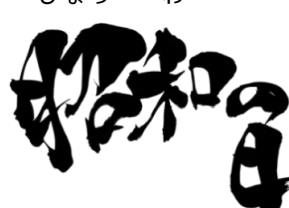


4 月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)		火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
給食の準備は ていねいに しましょう。				10	11	
こぼさないように ゆっくり 運ぶ 		しる物はよく かきまぜてから もりつける 		おちゃむしパン ぎゅうにゅう ごはんにかける むぎごはん ふくじんづけ ポークカレー	さわらのてりやき ぎゅうにゅう キャベツともやしの しそあえ せきはん わかたけじる	
食器や食かんを ゆかに置かない 		見た目も きれいに もりつける 		今日から給食が始まります。給食のカレーは、ルウを給食室で手作りしています。油と小麦粉をじっくり炒めて、カレー粉を加えて作ります。 赤飯は、昔からお祝いの時に食べられてきました。今日は、新入生の入学、在校生の進級のお祝い給食です。		
14	15	16	17	18		
だいずの ごまがらめ ぎゅうにゅう むぎごはん はっぼうさい	ぎゅうにゅう ミートソースをかける げんりょう ロールパン スパゲッティ きりぼしだいこんのサラダ	さばのしおやき ぎゅうにゅう ごまあえ むぎごはん おからの いりに	ビビンバ ぎゅうにゅう にくのぐ やさいのぐ ヨーグルト むぎごはん キムチスープ	かつおのたつたあげ ぎゅうにゅう ほうれんそうと もやしのいそかあえ むぎごはん ぶたじる		
八宝菜の八は「たくさん」、菜は「おかず」という意味があります。今日は、豚肉、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、うずら卵が入っています。		スパゲッティは、イタリアから伝わった食べ物で、イタリア語で「ひも」という意味です。今日は、ミートソースをからめて食べましょう。		おからは、大豆から豆腐を作るときにできる豆乳の残りです。食物せんいを多く含んでいるので、おなかの調子をととのえてくれます。		
ビビンバは、韓国料理のひとつ。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、スプーンで混ぜながら食べます。		5月に旬を迎えるかつおの身は赤い色をしています。寝ている間も泳ぎ続けているので、筋肉が発達しています。				
19(土)	22	23	24	25		
ちゅうかふう ぎゅうにゅう ごまだれサラダ むぎごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう こくとうパン ほきのグラタン やさいスープ	おこのみあげ ぎゅうにゅう むぎごはん はるだいこんのみそしる	きんときまめ ぎゅうにゅう のりでまく やきのり ツナサラダ てまきずし(すしめし) わかめの すましじる	いわしのぴりから ぎゅうにゅう におかかあえ むぎごはん はるやさいのもの		
マーボー豆腐は、中国の料理です。本場中国では、しびれるような辛さが特徴ですが、給食では食べやすい味に調整しています。		「グラタン」はフランスで生まれた料理で、鍋にこびりついた「おこげ」や「こげ目をつける」という意味のフランス語です。		たけのこは、竹の芽で春が旬の食べ物です。成長が早く、地上に芽が出て1旬(10日)で竹になるので「筍」という字を書きます。		
今日は自分で手巻き寿司をつくって食べましょう。手はきれいに洗いましたか。のりにごはんを平らにのせ、包み込むように巻きましょ		魚偏に弱いと書いて「いわし」とよびます。鮮度が落ちるのが早い魚なのでこう書くそうです。骨まで食べられるので、よくかんで食べましょ				
28	29	30	給食当番の人は、もりつけ表をよく見て、上手にもりつけましょ			
あおなとちくわ ぎゅうにゅう のぬた こんぶのつくだに むぎごはん にくじゃがのうまに	しょう わ 		まぐろの アングレーズ ぎゅうにゅう ごましおキャベツ むぎごはん みすぎみそのみそしる	ちゃわん 茶碗 むぎごはん 主食のごはんを もりつけます	わん しる碗 副菜などのおかずや 汁物をもりつけます	まるざら 丸皿 パン、さかな、フライ などももりつけます
ぬたは、日本の伝統的な料理のひとつで、野菜や魚、いか、貝、海そうなどを酢みそで和えたものです。		豚肉のアングレーズは、フランス料理で「イギリス風」の料理に使う言葉です。給食では、豚肉を揚げたあと、ソースをからめ、炒ったパン粉をつけました。				