


がつぶんきゅうしよく ひょう
4月分給食もりつけ表

みすぎ しょうがっこう
美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>給食の準備は ていねいに しましょう。</p> <p>こぼさないように ゆっくり 運ぶ</p> <p>しる物はよく かきまぜてから もりつける</p> <p>食器や食かんを ゆかに置かない</p> <p>見た目も きれいにもりつける</p>			<p>9</p> <p>みかんゼリー、ぎゅうにゅう、フレンチサラダ、ごはんをいれる、むぎごはん、ビーフカレー</p>	<p>10</p> <p>さわらのてりやき、ぎゅうにゅう、キャベツともやし、しそあえ、せきはん、たまねぎのみそしる</p>
13	14	15	16	17
<p>ぎゅうにゅう、つぎょうざ、つぼづけ、むぎごはん、とうふスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう、ミートソースをかける、げんりょうこくとうパン、スパゲッティ、ミートソース、こまつなと、きりぼしだいこんのサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう、さばのしょうがに、キャベツのこんぶあえ、むぎごはん、おからのいりに</p>	<p>ぎゅうにゅう、わけぎとちくわのマヨネーズふうあえ、やきのり、むぎごはん、にくじゃが</p>	<p>ぎゅうにゅう、いわしのからあげ、ひとり2び、もやしとキャベツのごまあえ、むぎごはん、ごもくじる</p>
<p>つぎょうざは、直径15センチの大きな皮に、ぎょうざの具を包んで油で揚げたものです。たれなしで食べられるよう下味をしっかりとつけています。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>わけぎは、春が旬の野菜です。今日は、色よくさっとゆでてから、ちくわとマヨネーズ風ドレッシングであえました。</p>	<p>魚偏に弱いと書いて「いわし」とよみます。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う。</p>
18(土)	21	22	23	24
<p>ぎゅうにゅう、ヨーグルト、チキンライス、たまごスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう、こめこいりパン、チリコンカーン、あおのりこふきいも</p>	<p>ぎゅうにゅう、さわらのしそふうみあげ、キャベツのいそかあえ、むぎごはん、こうやどうふのもの</p>	<p>ぎゅうにゅう、もやしとこまつなのばいにくあえ、むぎごはん、あつあげのカレーチャンプル</p>	<p>ぎゅうにゅう、きんときまめのあまに、たけのこごはん、あおさいりすましじる</p>
<p>今日は、たまごスープです。卵は、からだをつくるたんぱく質が多く含まれていて、栄養バランスのよい食べ物です。体の大きくなる時期にしっかりと食べましょう。</p>	<p>チリコンカーンは、アメリカのテキサス地方の料理で豆を使ったものです。名前の由来は、スペイン語で「チリ・コン・カルネ」とも言い、肉と唐辛子の意味からです。</p>	<p>こうやどうふは、大豆からできる食べ物で、たんぱく質だけでなく、カルシウムや食物せんいなどが多く含まれています。</p>	<p>チャンプルとは、沖縄県の料理で、炒め物のことです。今日は厚揚げや豚肉、野菜などを炒めてカレー味にしました。</p>	<p>たけのこは、竹の芽のこと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。</p>
27	28	29	30	
<p>ぎゅうにゅう、チキンカツ、キャベツとこまつなのおかあえ、むぎごはん、ひじきのいりに</p>	<p>ぎゅうにゅう、ローストポテト、セルフツナサンド(ロールパン・ツナサラダ)、やさいスープ</p>	<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>	<p>ぎゅうにゅう、いかのかりんあげ、キャベツのしょうがじょうゆあえ、むぎごはん、はるやさいのもの</p>	
<p>ひじきの炒り煮は、昔から食べられてきた料理で、みなさんに伝えた一品です。ひじきには、鉄やカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>今日は、セルフツナサンドです。パンに切れ目が入っているので、ツナサラダをパンにはさんで食べましょう。</p>		<p>今日の春野菜の煮物には、たけのこやふきなどを使いました。春の野菜は、少し苦みがあるのが特徴です。</p>	