

# 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)
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます。 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う♪</p>			<p>11</p> <p>さくらいろ むしパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ むぎごはん ポークカレー かける</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう ソースをかける イカフライ ロールパン やさいスープ</p>
<p>15</p> <p>ちやわん 茶椀 しゅよく 主食のごはんを もりつけます。</p>	<p>16</p> <p>わん しる椀 ふくさい 副菜などのおかずや しるもの 汁物をもりつけます。</p>	<p>17</p> <p>まるごら 丸皿 パン、さかな、フライ などをもりつけます。</p>	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう さわらのてりやき キャベツと こまつなごまあえ せきはん はるだいこんの みそしる</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう ミートソースをかける ロールパン ツナサラダ スパゲッティ ミートソース</p>
<p>今日の給食は、わかめごはん です。給食室で炊きあがったごは んにわかめを混ぜて作ります。</p>	<p>ほうれん草は、体の調子を整える 働きがある「カロテン」や「ビタミン C」、「鉄分」という栄養素を多く含 んでいます。</p>	<p>給食で使うドレッシングは、給食 室で手作りしています。油、塩、 酢、砂糖、こしょうなどの調味料を 混ぜ合わせて作ります。</p>	<p>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。</p>	<p>スパゲッティは、イタリアの食べも ので、イタリア語で「ひも」という意 味です。ミートソースとスパゲッティ をからめて食べましょう。</p>
<p>20(土)</p> <p>ぎゅうにゅう こんにやくいり サラダ むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>23</p> <p>ぎゅうにゅう じゃがいもの おおかまぶし むぎごはん はっぼうさい</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう こくとうパン マカロニグラタン カレースープ</p>	<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう やきししやも あおなと ちくわのぬた むぎごはん はるやさいの にもの</p>	<p>26</p> <p>ぎゅうにゅう つぎョウザ たくあんづけ むぎごはん ちゅうか やさいスープ</p>
<p>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。</p>	<p>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。今日の 八宝菜には、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。</p>	<p>今日のパンは、黒糖パンです。給 食ではロールパン、黒糖パン、米 粉入りパンの3種類が出ます。黒糖 パンは他のパンよりも甘みがありま す。</p>	<p>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。</p>	<p>つぎョウザは、直径15センチの ぎョウザの皮に、ひき肉や野菜で 作った具を、ひとつひとつ手作業 で包んで、油で揚げて作ります。</p>

29

しょうわ ひ 昭和の日

30

ぎゅうにゅう  
うまし とうふ みそだれ しそあえ  
むぎごはん  
じゃがいもと がんもどきの うまに

今日は、地物一番給食の日で  
す。一食用のうまし豆腐は、三重県  
産大豆を原料に作られています。  
お皿にあけて、みそだれと一緒に  
食べましょう。

給食の準備は ていねいに しましょう。

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

食器や食かんを ゆかに置かない

見たいも きれいに もりつける