

## 4月8日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め  
卵とコーンの中華スープ



新年度がスタートしました。給食も始まりました。給食当番さんを中心に、新しい学年、学級で協力して準備をし、楽しく給食が食べられるといいですね。食べた後も、一人一人がルールを守って、きれいに片付けましょう。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

## 4月9日（火）の給食

### ○献立

わかめごはん      牛乳      じゃがいものそぼろ煮  
ゆずきちあえ



みなさんが食べる給食は山陽小野田市学校給食センターで調理され、届けられます。市内全部の小・中学校、約5000人分の給食を35人の調理員さんが作ってくださいます。毎日元気に過ごすために、栄養と愛情がたっぷりの給食を、完食めざして食べましょう。

## 4月10日（水）の給食

### ○献立

黒糖パン　牛乳　スパゲッティナポリタン  
ひじきと大豆のサラダ



黒糖はサトウキビを絞った汁を煮詰めて作られます。白い砂糖に比べ、黒糖はカルシウムや鉄などの栄養素がたくさん含まれています。今日は沖縄県産の黒糖を練り込んだ黒糖パンです。黒糖の風味を味わいながら、おいしくいただきます。

## 4月11日（木）の給食

### ○献立

ごはん      牛乳      お魚カツ  
吉野汁      黒糖ビーンズ



吉野汁は元々、すまし汁に水で溶いた葛粉を入れてとろみをつけた汁物です。名前は葛粉の産地、奈良県吉野地方に由来しています。葛粉は葛という植物の根からとったでん粉で、生産量が少なく高価なので、現在は片栗粉（じゃがいもでん粉）を使うことが多いです。

## 4月12日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
ウイナーポトフ      菜の花のソテー



ポトフはフランスの家庭料理で、大きく切った肉や野菜を煮込んだものです。フランス語で「ポート (pot)」は鍋、「フー (feu)」は火を表し、「火にかけた鍋」という意味があります。今日は春が旬の新たまねぎの甘みや新じゃがいものホクホク感を味わいましょう。

## 4月15日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮  
ピリ辛きゅうり もずくのみそ汁



もずくの旬は4月から6月で、沖縄県で多く採れます。栄養価の高いもずくをPRするため、2002年に沖縄県の関係団体が4月の第3日曜日を「もずくの日」と決めました。今年は4月21日がその日にあたります。もずくには、体の調子を整える無機質やビタミンが多く含まれています。

## 4月16日（火）の給食

### ○献立

麦ごはん    牛乳    ビーフカレー  
ハムサラダ    さくらゼリー



今日は、入学・進級お祝い献立です。人気メニューのビーフカレーでお祝いします。カレーを麦ごはんにかけて、混ぜながら、よくかんで食べましょう。またデザートは春らしいさくらゼリーです。さくらんぼとレモンの果汁を使ったさわやかなゼリーを味わいましょう。

## 4月17日（水）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 牛乳 ハンバーグ

ゆでキャベツ 1食ケチャップ かぼちゃスープ



ハンバーガーはアメリカの代表的な国民食です。100年以上前にセントルイス万国博覧会で丸いパンにハンバーグをはさんで出したことが始まりと言われています。給食ではセルフハンバーガーです。パンにハンバーグとキャベツ、ケチャップをはさんで食べましょう。



## 4月18日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 回鍋肉  
ビーフンスープ ヨーグルト



回鍋肉は中華料理です。本場中国では、蒸した豚肉の塊と葉ニンニクを炒めて、唐辛子や豆板醤を多めに入れた辛い料理です。日本では、薄切りの豚肉とキャベツ、ピーマンなどを炒めて赤みそや豆板醤などで甘辛く仕上げ、日本人の好みに合う味付けになっています。

## 4月19日（金）の給食

### ○献立

豆乳パン      牛乳      鶏肉のトマト煮  
アスパラとしらすのサラダ



毎月19日は食育の日、山口県産の食材を味わう日です。今日は、牛乳、鶏肉、ベーコン、キャベツ、きゅうり、トマト、アスパラガス、しらす干しなどが山口県産です。山口県にはおいしい海の幸、山の幸がたくさんありますね。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝していただきましょう。

## 4月22日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら  
カラフルつみれ汁



きんぴらは、千切りにした野菜を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めた料理です。ごぼうなどの根菜に肉やちくわなどを加えることもあります。今日の材料は、ごぼう、にんじん、枝豆、豚肉、こんにゃくの5種類で、仕上げに唐辛子とごまを加えています。しっかりかんで食べましょう。

## 4月23日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具 しゅうまい  
ゆでもやし 1食ポン酢



中華丼は昭和初期に日本の中華料理店で生まれました。中華料理の八宝菜をごはんにかけて丼物にアレンジしたのが始まりです。今日はいかや豚肉の他、春が旬のキャベツ、たけのこ、さやえんどうなどが入っています。中華丼の具をごはんにかけて、混ぜながら食べましょう。

## 4月24日（水）の給食

### ○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

クリームシチュー フルーツカクテル



牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、骨や歯を強くする働きがあります。今日はシチューに牛乳が入っています。カルシウムは私たちが日光を浴びるとより体内に吸収され、運動をするとより骨が強くなります。天気の良い日には外で元気に体を動かしましょう。

## 4月25日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

うま煮 キャベツのマヨあえ



新年度がスタートして約3週間が過ぎました。疲れやストレスがたまり、体調を崩しやすい時期です。小松菜やキャベツにはビタミンAやビタミンCが多く含まれていて、疲れやストレスを取り除き、かぜや病気を予防する働きがあります。残さずに食べて、元気に過ごしましょう。

## 4月26日（金）の給食

### ○献立

キャロットパン 牛乳 山菜うどん  
ポテトとお米のささみカツ オレンジ



春はわらびやぜんまい、ふきなどの山菜がおいしい季節です。山菜の苦味やえぐみなどの独特な風味はポリフェノールという成分です。ポリフェノールは血液の流れや新陳代謝を良くする働きがあり、ストレスを取り除いてくれます。季節感を楽しみながら山菜うどんを食べましょう。

## 4月30日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ



給食で使っている豆腐は、山口県産の大豆から作られています。麻婆豆腐には、1人分約50gの豆腐が入っています。今日は給食センターで5000人分の豆腐860丁（約300kg）を使っています。調理員さんが、パックの蓋を一つ一つ開けて取り出した豆腐を丁寧に包丁で切り、作った麻婆豆腐です。