

4月8日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子丼の具

キャベツのマヨあえ



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します。

4月9日（水）の給食

献立

わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜のうま煮
たくあんあえ



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 4800 人分の給食を 35 人の調理員さんが作っています。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（木）の給食

〇献立

ごはん 牛乳 五目きんぴら
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11日（金）の給食

献立

米粉パン	はちみつ&マーガリン	牛乳
お魚カツ	ABC スープ	オレンジ



食べ物は、働きにより3つに分けられます。1つめは肉や魚などの体を作るグループ、2つめは野菜やきのこなどの体の調子を整えるグループ、3つめは米やパンなどのエネルギーになるグループです。給食では3つのグループの食品をバランスよく使っています。しっかり食べましょう。

4月14日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 回鍋肉

水餃子スープ



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15日（火）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 ビーフカレー

ツナサラダ お祝いいちごゼリー



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いちごゼリーです。いちご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16日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 ウィンナー 1食ケチャップ
ゆでキャベツ ジュリエンヌスープ



ホットドッグは細長いパンにソーセージを挟み、ケチャップやマスタードをつけて食べるアメリカの代表的な国民食です。19 世紀後半、アメリカのニューヨーク州で野球観戦のお供として広く知られるようになりました。パンにソーセージとキャベツ、ケチャップをはさんで食べましょう。

4月17日（木）の給食

献立

ゆかりごはん 牛乳 山菜うどん
切干大根のソース炒め ヨーグルト



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18日（金）の給食

○献立

米粉パン 県産いちごジャム 牛乳

ミートボールのトマト煮 ひじきと大豆のサラダ



毎月 19 日は食育の日です。食育の日には山口県でとれた食べ物をたくさん使用した献立にしています。山口県にはおいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。感謝していただきましょう。

4月21日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮
ミニトマト 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20日でした。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22日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具
春巻き



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23日（水）の給食

○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

ポトフ ほうれんそうのソテー



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24日（木）の給食

〇献立

ごはん 牛乳

カレー風味そぼろ煮 甘酢あえ



給食センターでは、アレルギー専用調理室で普通の給食とは分けて調理し、配送しています。今年度から市内の食物アレルギーを持っている児童生徒みんなが食べられる給食の日を「スマイル給食の日」としました。今日は今年度最初のスマイル給食です。みんなで楽しく食べましょう。

4月25日（金）の給食

〇献立

黒糖パン 牛乳 ミートスパゲッティ

コーンサラダ



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28日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 さわらの西京焼き
けんちん汁 アーモンド



けんちん汁は神奈川県の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。大根やにんじんなどの具材を油で炒めて、しょうゆで味を調えたすまし汁です。精進料理とは動物性の食材を使用せず植物性の食材のみで作られた料理のことですが、今では豚肉を加えるなど具材に様々なアレンジが加えられています。

4月30日（水）の給食

献立

米粉パン ブルーベリージャム 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。