

## 4月8日（水）の給食

### ○献立

えびピラフ      牛乳      鶏肉のバルサミコ焼き  
コンソメスープ      オレンジ



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、よろしくお祈いします。

## 4月9日（木）の給食

### ○献立

ひじきごはん      牛乳      お魚カツ  
肉団子スープ



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4500人分の給食38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（金）の給食

### ○献立

パンパン      牛乳      スパゲッティナポリタン  
チーズサラダ



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13日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

3色そぼろ 豚汁



鶏肉、炒り卵、枝豆の3色のそぼろです。枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。大豆は、たんぱく質が多く体をつくるもとになるのに対し、枝豆はビタミンが多く体の調子を整える働きがあります。今日もしっかり食べましょう。

## 4月14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15日（水）の給食

### ○献立

丸型横割りパン 牛乳 トマトハンバーグ  
ゆでキャベツ ABC スープ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られていて、県産 100 % のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており、5月から6月に収穫されます。今日は、パンにトマトハンバーグとキャベツを挟んで食べましょう。

## 4月16日（木）の給食

### ○献立

小わかめごはん 牛乳 山菜うどん

ポテトとお米のささみカツ アーモンド



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。今日はわらびが山菜うどんに入っています。

## 4月17日（金）の給食

### ○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳

春野菜のポトフ ひじきと大豆のサラダ



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20日（月）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 豚丼ねぎ三昧  
とりだんご汁 県産ヨーグルト



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。今日は米や豚肉、鶏肉、ヨーグルトなどが県産です。

## 4月21日（火）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 麻婆豆腐  
もやしサラダ



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。昨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22日（水）の給食

### ○献立

米粉パン    いちごジャム    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。

## 4月23日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮  
ミニトマト さつま汁



いわしは古くから親しまれ、日本各地にある郷土料理にも多く使われている魚です。いわしには、血液をサラサラする効果や、記憶力を良くする働きのある栄養素がたくさん含まれています。また、小さい種類のいわしは骨ごと食べられるので、カルシウムもたくさんとることができます。

## 4月24日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      ブルーベリージャム      牛乳  
さつまいもといりこのごまがらめ      みそ風味のフォー



お米で作られる麺には、フォーやビーフンなどがあります。フォーはきしめんのような平たい形をしていてベトナム料理に使われます。ビーフンはそうめんのように細長い形をしていて中国料理に使われます。今日は平たい形のフォーを使ったみそ味のスープです。

## 4月27日（月）の給食

### ○献立

麦ごはん 牛乳 ドライカレー  
もずくスープ チーズ



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19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28日（火）の給食

### ○献立

ゆかりごはん    牛乳    さわらの西京焼き  
かきたま汁    冷凍ピーチ



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。野菜にはビタミン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30日（木）の給食

### ○献立

ごはん 牛乳

じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるでんぷんが多い食べ物です。他にも、ビタミンC、食物繊維、カリウムなども多く含まれます。じゃがいものビタミンCは、熱に強いので、体にたくさん取り込むことができます。給食でも煮物だけでなく、カレーやスープなど色々な料理に入っています。じゃがいもなどの芋類は家庭でも積極的にとってほしい食品です。