



# こんだてひょう



ぎゅうにゅう まいにち  
牛乳は毎日つきます。

おぼらしょうがっこう  
小原小学校



4月のめあて

楽しい給食のしかたをかんがえよう

げつ 月	か 火 6	すい 水 7	もく 木 8	きん 金 9
	<b>始業式</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルククレセントロール</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul> <p>新しい学年がスタートしました。給食の時間は、健康により良い食事のとり方や食文化について学ぶことができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・さわらの照り焼き</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・実だくさんみそ汁</li> </ul> <p>食べ物に箸をさす「さしぱし」はやってはいけないマナーです。</p>	<b>入学式</b> 
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・フルーツ合わせ</li> </ul> <p>ハヤシライスは、薄切りの牛肉と玉ねぎをブラウンソースで煮込みごはんにかけて食べる料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ホキフライ</li> <li>・五目きんぴら</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul> <p>いただきますは、生き物のいのちをいただきますという意味です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ジャガイモのそぼろに</li> <li>・ひじきふりかけ</li> <li>・えのきのすまし汁</li> <li>・フルーツ杏仁風プリン</li> </ul> <p>食事中は、食器を正しく持って、良い姿勢で食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げと野菜のみそ汁</li> <li>・レタスとベーコンのスープ</li> </ul> <p>レタスは生で食べることが多いですが、スープにして食べるとたくさん食べることが出来ます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこごはん</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・もすくのすまし汁</li> </ul> <p>この時期は、もすくが多くとれるので、4月の第3日曜日をもすくの日と決めたいと思います。</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いわしおおかか煮</li> <li>・ひじきと大豆の炒め煮</li> <li>・小松菜とジャガイモのみそ汁</li> </ul> <p>毎月19日は、食育の日です。今日は、栄養バランスのとれた和食の献立です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ジャアジャン豆腐</li> <li>・かみかみいりこ</li> <li>・ビーフンスープ</li> </ul> <p>ジャアジャン豆腐は、中国の家庭でよく作られる豆腐の煮込み料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォカッチャ</li> <li>・スパゲティミートソース</li> <li>・コーンサラダ</li> </ul> <p>今日のパンの名前は、フォカッチャです。フォカッチャは、北イタリアのジェノバというところで生まれたパンです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いりどり</li> <li>・春雨のすまし汁</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul> <p>清見オレンジは、果汁たっぷり甘いのあるミカンです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・ポイルキャベツ</li> <li>・切り干し大根のみそ汁</li> </ul> <p>毎月一回郷土料理を紹介いたします。今月は宮崎県の郷土料理です。</p>
24 (土)	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・かみかみいりこ</li> <li>・かきたま汁</li> </ul> <p>かみかみいりこを献立に入れるわけは、よく噛んで食べることを意識してほしいからです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・発芽玄米入りつくね</li> <li>・キャベツのごまあえ</li> <li>・とうふのみそ汁</li> </ul> <p>春キャベツは、サラダや漬物にするとおいしく食べられます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul> <p>みんなで楽しく食事をするために大切なことは、一緒に食べる人が嫌な思いをしないように思いやりの気持ちを持つことです。今は、感染予防のために、前を向いて、おしゃべりせずに食べましょう。</p>	<b>昭和の日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばてりに</li> <li>・小松菜のソテー</li> <li>・若竹汁</li> </ul> <p>若竹汁は、名前の通り、わかめとたけのこが入ったすまし汁です。春を代表する汁物です。</p>

## 給食がはじまります♪

- 給食の前は、せっけんで手をあらいましょう。
- 当番さんは、机を消毒してください。
- 配膳ができたなら自分の分を運びます。
- 食事中は、前をむいておしゃべりせずに食べましょう。
- はみがきは、一人ずつ順番でしましょう。

## 小原小学校のみなさんへ



給食ではバランスよく、苦手な野菜もたくさん食べられるように色々な工夫をしています。好ききらいをせずに残さず食べてくださいね♪安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願ひします。

給食調理員 毛利里美