



かつ きゅうしょく
4月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだて		ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)
11	火	せきはん	牛乳 さくらのすましじる そうだがつおのおかかに きゅうりの ごまじょうゆあえ こうはくだんご	きょう 今日、みなさんのしんきゅう 級をお祝いして「せきはん」を出しています。そして、すましじるには、さくらのかたちのかまぼこを入れてあります。せきはんのあかいろ 赤い色には、災いを追い払う力があるとされます。しっかり食べて、1年間楽しく過ごしましょう。
12	水	くろ ロールパン	牛乳 しろいげんと ウイナーのトマトに シャキシャキ ポテトサラダ オレンジ	あいちけん 愛知県の給食のパンは、愛知県で作られた「ゆめあかり」というこむぎ 小麦を使っています。ゆめあかりは、あいちけん 愛知県の気候に合わせてつくられたこむぎ 小麦で、たくさんとれて、おいしいです。給食のソフトめんにも使われています。
13	木	むぎ ごはん	牛乳 ちゅうかふう たまごスープ あげぎょうざ もやしのナムル きらずあげ	きゅうにゅう 牛乳は、へいあん 平安時代から飲まれています。とてもきちょう 貴重な飲み物だったので、しやみん 庶民は飲むことができませんでした。そのころの本には、牛乳を飲むと体が元気になり、皮ふがなめらかになると書かれていました。昔から牛乳の働きがわかっていたのですね。
14	金	ごはん	牛乳 ぎゅうにくと たまねぎのうまに さばのみそに キャベツの しおこんぶあえ ヨーグルト	かすがいし 春日井市の給食では、7種類のごはんのなかから献立を考えています。よく出しているのは、しろい 白いごはん、その次はむぎ 麦ごはんです。1年に1回しか登場しないごはんもあります。お楽しみに。
17	月	むぎ ごはん	牛乳 ぶたじる ひじきいりおやこそぼろ かたぬきチーズ	きゅうしょく 給食の麦ごはんは、しろい 白いお米に10パーセントの麦を混ぜて炊いています。麦は、食物せんい 食物せんいやたんぱく質、ビタミンがたくさん入っています。徳川家康は、健康のために、麦ごはんを好んで食べていたのは、ゆうめい 有名な話です。
1ねんせい のきゅうしょく スタート!				
18	火	ごはん	牛乳 えがおのビーフカレー いかナゲット ブロッコリーのマリネ	ねんせい 1年生のみなさん、きょう 今日から給食が始まります。みなさんが初めて食べる給食は、1番人気の「カレーシチュー」です。好きなものは「もりもり」と食べ、苦手なものは「少しずつチャレンジ」してくださいね。
19	水	ごはん	牛乳 とうふとキャベツのスープ たっぷりやさいと にくだんごのあますあん ほしこざかな	きょう 今日のスープには、きくらげが入っています。名前に「くらげ」が入っていますが、じつ 実はきのこの仲間です。きくらげは、ちゅうかりょうり 中華料理によく使われていて、コリコリとした食感が特徴です。スープの中から探してみましょう。
20	木	わかめ ごはん	牛乳 にくじゃが こんさいサラダ	グリーンピースは「実えんどう」、「青えんどう」とよばれ、まだ小さいえんどう豆のことで、なま 生のえんどう豆は、春にしか出回りませんが、そのほとんどが冷凍食品として売られているので、1年中食べることができます。



がつ きゅうしよく
4月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい		ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)
21	金	サンドイッチ ロールパン	ほうとう牛乳 はるやさいのスープに スラッピージョー パイナップル	はっこう乳は、ヨーグルトと同じように、牛乳に乳酸菌を入れて、はっこうさせて作られています。今日のみなさんが飲んでいるのは、ヨーグルトより少し酸っぱいアシドミルクです。はっこうさせることで、牛乳とは、ちがった味になります。
24	月	むぎ ごはん	とうにゅうじる まぐろのあまからに ぎざみたくあん てまきのり	一晩、水に浸した大豆を、すりつぶして加熱し、しぼると豆乳ができます。さらに豆乳からおからが作られます。豆乳は、脂肪が少なく、体に良いたんぱく質がたくさん入っています。また、豆乳から豆腐や油あげも作られています。
25	火	ごはん	とりだんごじる あじフライ もやしとひじきの あえもの いちごゼリー	あじは、「味がよい」ことから名前が付いたといわれています。あじといえば「まあじ」のことで、1年中とれて値段も手ごろです。味にくせがないので、さしみやたたき、すし、また、そのまま塩焼きにしたり、煮つけ、フライにしてもおいしいです。
26	水	クロワッサン	じゃがいもスープ キャベツと アスパラガスのソテー ブルーン	アスパラガスには、日光をたっぷりあびて育てたグリーンアスパラガスと、日を当てないように育てたホワイトアスパラガスがあります。種類が違うのではなく、育て方の違いで色や栄養素が変わります。今日の給食はどちらのアスパラガスでしょうか。
27	木	むぎ ごはん	あつあげカレーどんのぐ コーンサラダ バナナチップス	日本は、しっかり熟した黄色いバナナを輸入することができないので、まだ緑色のバナナを日本に運んでいます。日本に届いたバナナは、専用の保管庫の中で熟させてから、お店で売られるので、1年中食べることができます。
28	金	ごはん	ふきいかに ヒレカツ きゅうりのゆかりあえ こぶくろみソース	ふきは、日本生まれの山菜で、野生のふきは日本全国に自生していて、200種類以上あります。お店で売られているのは栽培されたふきで、愛知県では「愛知早生ふき」や「愛経2号」というふきをたくさん作っています。