



がつ きゅうしょく  
**4月の給食ひとことばなし**



(東部第1調理場管轄校用)

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)	ワンポイントアドバイス
9	火	ごはん きゅうにゅう <b>さくらのすましじる</b> ごぼういりつくね(2こ) きりぼしだいこんのごまあえ いちごヨーグルト	みなさん、 <b>進級</b> おめでとうございます。給食のこんだては、ごはんやパンなどの <b>主食</b> ときゅうにゅう、おかずを組み合わせ <b>て</b> 考えています。しっかり食べて、1年間 <b>楽しく</b> 過ごしましょう。今日のすましじるは、春をイメージしてさくらの <b>形</b> のかまぼこを入れています。探してみましょう。	いちごヨーグルトの <b>カップ</b> は、かさねてから <b>はい</b> っていたふくろに <b>かえ</b> しましょう。ごぼういりつくねは、ひとり2こです。
10	水	<b>ごはん</b> きゅうにゅう スタミナじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	春日井市の <b>給食</b> のごはんは、白いごはんだけでなく、 <b>麦</b> の入った <b>麦ごはん</b> 、 <b>玄米</b> の入った <b>玄米ごはん</b> 、わかめの入った <b>わかめごはん</b> があります。また、 <b>具</b> を入れて <b>味つけ</b> をした、 <b>たきこみ</b> ごはんもあります。ごはんは、 <b>体</b> を動かす <b>エネルギー</b> になるので <b>しっかり</b> 食べて <b>午後</b> からも <b>元気</b> にすごしましょう。	ごはん <b>と</b> 、まぐろの <b>あま</b> からにと、きざみ <b>たくあん</b> を、てまきのりで <b>まいて</b> たべましょう。
11	木	むぎごはん きゅうにゅう たまごとし <b>とびうおカツ</b> キャベツのゆかりあえ	とびうおは、胸びれを <b>翼</b> のように広げて海面を <b>飛ぶ</b> ので、とびうおと呼ばれます。300メートルも <b>飛ぶ</b> ことがあります。あっさりした <b>味の魚</b> で、さし身や <b>焼き魚</b> 、フライ、ねり物、干物などで <b>食べ</b> られています。とびうおからとる <b>だし</b> は、すっきりとした <b>あまみ</b> と <b>強い</b> うまみで「あごだし」とよばれています。	
12	金	<b>ソフトめん</b> きゅうにゅう ミートソース アスパラガスとコーンのサラダ	ソフトスパゲティー式めんを <b>ソフトめん</b> といいます。昭和35年に <b>学校給食</b> の <b>主食</b> の <b>種類</b> を増やすために <b>考え</b> られました。のびにくく、 <b>消化</b> がよいのが <b>特徴</b> です。現在は、めんの種類が <b>ふえて</b> 、うどん、ラーメン、きしめんなどがあります。愛知県産の <b>小麦粉</b> を使って作っています。	ソフトめんの <b>ふくろ</b> と <b>のこ</b> しためんは、べつべつに <b>わけて</b> かえしましょう。
15	月	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう</b> みつばいりさわにわん なまあげのにくみそあえ ココアぎゅうにゅうのも	<b>牛乳</b> は、平安時代から <b>飲</b> まれています。とても <b>貴重</b> な <b>飲み物</b> だったので、庶民は <b>飲</b> むことができませんでした。そのころの本には、牛乳を <b>飲</b> むと <b>体</b> が <b>元気</b> になり、皮ふが <b>なめらか</b> になると <b>書</b> かれています。昔から牛乳の <b>働</b> きが <b>分</b> かっていたんですね。	ココアぎゅうにゅうの <b>も</b> とは、 <b>はい</b> っていたふくろに <b>かえ</b> しましょう。
<b>1ねんせいのきゅうしょくスタート!</b>				
16	火	ごはん きゅうにゅう <b>えがいのカレーシチュー</b> ツナサラダ みかんとにんじんのゼリー	1年生のみなさん、 <b>入</b> 学おめでとうございます。今日から <b>給食</b> が <b>始</b> まります。みなさんが <b>初</b> めて <b>食</b> べる <b>給食</b> は、1番 <b>人</b> 気の「 <b>カレーシチュー</b> 」です。好きなものは「 <b>もりもり</b> 」と <b>食</b> べ、苦手なものは「 <b>少し</b> ずつ <b>チャレンジ</b> 」してくださいね。2年生以上のみなさん、 <b>カレー</b> の <b>味</b> が <b>変</b> わったのに <b>気</b> づきましたか？今年度から <b>豆乳</b> をぬいて、調味料の <b>ソース</b> や <b>ケチャップ</b> を <b>少</b> し増やしています。	みかんとにんじんの <b>ゼリー</b> の <b>カップ</b> は、かさねてから <b>はい</b> っていたふくろに <b>かえ</b> しましょう。
17	水	むぎごはん きゅうにゅう とうふとキャベツのスープ <b>フルコギ</b> ブルー	<b>韓国語</b> で「 <b>プル</b> 」は <b>火</b> 、「 <b>コギ</b> 」は <b>肉</b> のことを意味するので、 <b>プルコギ</b> は <b>焼肉</b> のことです。 <b>肉</b> に <b>みそ</b> や <b>んにく</b> で <b>下味</b> をつけて、 <b>にら</b> などの <b>野菜</b> といっしょに <b>焼</b> いたり、また、 <b>下味</b> をつけずに <b>焼</b> いて、 <b>たれ</b> をつけて <b>食</b> べることもあります。	<b>ブルー</b> の <b>ふくろ</b> は、 <b>はい</b> ってきたふくろに、 <b>かえ</b> しましょう。
18	木	むぎごはん きゅうにゅう <b>にくじゃが</b> おひたし かたぬきチーズ	<b>グリーンピース</b> は「 <b>実えんどう</b> 」、「 <b>青えんどう</b> 」ともよばれ、まだ <b>小</b> さい <b>えんどう豆</b> のことです。 <b>生</b> の <b>えんどう豆</b> は、春にしか <b>出</b> 回りませんが、そのほとんどが <b>冷凍食品</b> として <b>売</b> られているので、1年中 <b>食</b> べることができます。	<b>かたぬきチーズ</b> の <b>ご</b> みは、 <b>はい</b> ってきたふくろに、 <b>かえ</b> しましょう。

