

4月 きゅうしょくだより

令和4年4月8日(金)
 椿西学校給食共同調理場
 おうちのひとといっしょにみましょ。

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
11(月)	カレーライス スプリングサラダ りんごゼリー	牛肉・豚肉	白米・じゃがいも オリーブ油・さとう りんごゼリー	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・コーン	すりおろしりんご・カレールー ウスターソース	631	今年度最初の給食はカレーライスです。よく噛んでしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
12(火)	ごはん アジの塩焼き 梅かつお和え むつみ豚の豚汁	アジ かつお節 豚肉・豆腐・麦みそ・白みそ	白米 さつまいも	にんじん きゅうり・キャベツ・もやし 玉ねぎ・大根・ごぼう・ねぎ	梅ペースト いりこだし	638	「梅はその日の難のがれ」ということわざがあり、昔は薬として旅人が持ち歩いたそうです。実際に、梅には殺菌効果があります。
13(水)	ごはん 鶏肉のレモン煮 切干大根のはりはりサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉 白みそ ベーコン	白米 でん粉・揚げ油・さとう ごま・さとう・ごま油 じゃがいも	キャベツ 切干大根・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・しめじ・小松菜	レモン汁 鶏ガラだし	664	「鶏肉のレモン煮」はレモン風味の甘辛いたれをかけた、から揚げです。一度食べたらやみつきになる味です。
14(木)	牛丼 ごま酢和え 豆腐のすまし汁	牛肉 豆腐・かまぼこ	さとう ごま・さとう	玉ねぎ・ねぎ・糸コンニャク ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・えのき・小松菜	にんじん かつおだし・こんぶだし	586	ごまには、白ごま、黒ごま、金ごまがあります。給食でよく出るのは白ごまです。
15(金)	ごはん 春巻き 中華サラダ 中華スープ	春巻き ハム 鶏肉	白米 揚げ油 さとう・ごま油 コーン	きゅうり・キャベツ・にんじん 小松菜・にんじん・玉ねぎ・大根・えのき	鶏ガラだし	588	春巻きは、英語で「スプリングロール」と言います。「春」に「巻いたもの」という意味の英語をそのままつなげているようです。
18(月)	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のごまつな和え 具だくさん汁	鶏肉 まぐろ水煮 豚肉・豆腐・油揚げ	白米 ごま・さとう	小松菜・もやし・にんじん 大根・玉ねぎ・にんじん・しめじ	かつおだし・こんぶだし	590	鶏肉の香味焼きは、にんにくや黒こしょうなどで味付けします。食欲が増す味付けです。
19(火)	ミートスパゲッティ コールスローサラダ 米粉のカップケーキ	牛肉・豚肉 ハム	スパゲッティ・さとう さとう・マヨネーズ 米粉のカップケーキ	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 キャベツ・にんじん・きゅうり コーン	ケチャップ・デミグラスソース ウスターソース	646	コールスローはキャベツの千切りもしくはみじん切りを使ったサラダです。歴史が古く、古代ローマ時代から食べられていたといわれています。
20(水)	ごはん かりこりいりこ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 和風春雨スープ	いりこ 鶏肉 豚肉	白米 さとう じゃがいも・でん粉・揚げ油 春雨	玉ねぎ・にんじん・いんげん にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ	かみかみ かつおだし	666	よく噛んで食べると、味覚だけでなく、脳も発達します。いりこなどの噛みごたえのある食品を、よく噛んで食べましょう。
21(木)	ごはん 麻婆豆腐 中華和え いちご	豆腐・豚肉・赤みそ 糸かまぼこ	白米 さとう・でん粉 春雨・さとう・ごま油	干しいたけ・ねぎ 玉ねぎ・にんじん・たけのこ きゅうり・にんじん・もやし いちご 黄パプリカ	いちご 黄パプリカ	646	萩まるごと食べちゃろうデー いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端部に糖があり、甘く感じます。
22(金)	ごはん いわしのしょうが煮 甘酢和え 肉じゃが	いわしのしょうが煮 牛肉	白米 さとう じゃがいも・サラダ油・さとう	大根 キャベツ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・にんじん・糸コンニャク	レモン汁 グリーンピース	656	しょうがは、その香りで魚料理や肉料理などの臭み消しにも使われます。すこし癖のあるいわしの風味も、しょうがのさわやかな香りでやわらげてくれます。

⇒うらにつづきます

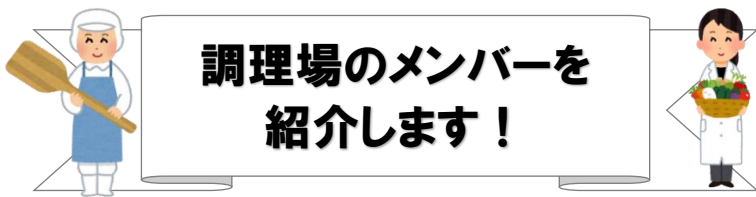
日(曜)	献立	おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他	エネルギー(kcal)	和食まつひとこと
25 (月)	カレーピラフ 海藻サラダ 春野菜のクリームスープ	牛肉 海藻ミックス 大豆・ベーコン・豆乳	白米・麦 さとう じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース レタス・大根・きゅうり・コーン 玉ねぎ・にんじん・キャベツ	カレー粉・鶏ガラだし 米粉のホワイトルー	610	じゃがいもは、根っこではなく茎が大きくなった野菜です。実はビタミンCが豊富な野菜です。
26 (火)	ごはん 卵焼き カラフルきんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	卵焼き 大豆 厚揚げ・白みそ・麦みそ	白米 ごま・ごま油・さとう	いんげん・つきコンニャク ごぼう・にんじん・黄パプリカ 玉ねぎ・大根・しめじ	小松菜 いりこだし	636	小松菜は栄養豊富な野菜です。ビタミンCや鉄分、カルシウムなどが含まれています。
27 (水)	ごはん 豚肉と春キャベツのみそ炒め 汁ビーフン せとみ	豚肉・厚揚げ・赤みそ 鶏肉	白米 じゃがいも・さとう・でん粉 ビーフン	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ にんじん・ニラ・もやし せとみ	鶏ガラだし 鶏ガラだし	613	キャベツは年に2回、旬を迎える野菜です。春キャベツはやわらかくて水分が多く、甘いのでサラダに向いています。
28 (木)	ごはん 魚のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	魚 わかめ・しらす干し 豆腐	白米 でん粉・揚げ油 ごま・さとう	きゅうり・にんじん・キャベツ にんじん・大根・ごぼう	板コンニャク・ねぎ かつおだし	600	ごぼうも、年に2回、旬を迎える野菜です。春に旬を迎えるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれます。他にも年に2回、旬を迎える野菜を探してみましょう。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載しておりません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。

1ヶ月平均	エネルギー	626 kcal	蛋白質	23.5 g	脂質	17.5 g	炭水化物	77.5 g	食塩	1.8 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------



調理場のメンバーを紹介します！

ご入学、ご進級おめでとうございます。春風の心地よい季節になり、新学期がスタートしました。学校給食は、育ちざかりの子供たちの心と体の健康を守るための教育の一環として実施されています。今年度も安全・安心に努め、楽しく、おいしい給食をつくりましますので、どうぞよろしくお願ひします。

場長 石田 恭二
調理長 斉藤 ひろみ
調理員 中野 とめ子
調理員 金子 由佳
調理員 堀 淳子
調理員 吉賀 仁美
配送員 阿部 隆博
配送員 浦田 健一



給食のお知らせとお願い



○給食費について

1ヶ月4,300円です。毎月指定口座より引き落とされますが、未納になりますと、食材の購入など給食作りに支障をきたします。ご協力をお願いいたします。

○給食停止について

病気などで一週間以上給食を食べないことが事前に分かっている場合、翌々日から給食を停止できます。担任の先生を通してご連絡ください。

○給食だよりについて

毎月配付します。家庭内で目につきやすいところに貼り、お子様との話題にしてください。なお、献立表は「ふりがな」をつけていませんので、おうちの方と一緒にご覧ください。

○給食エプロンについて

当番になった子供は週末には持ち帰ります。お手数ですが、洗濯をして、週明けに持参させてください。ほつれ等ありましたら、可能な範囲で修繕をお願いします。



／ おうちの方へ／
朝ごはんを、しっかり食べさせてください



朝ご飯を食べずに過ごしてしてしまうと、体が目覚めずに1日を元気に過ごすことができません。食欲のない子も、牛乳を1杯飲む、バナナを食べるなど、お子さんでも簡単に食べられるものを用意しておいてあげてください。