

給食だより 4月

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことを目標にしています。

地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食を作ります!「今日の給食も楽しみだな」とわくわくするような給食を届けますので、1年間、よろしくお願いたします。

給食センターからこんにちは!

このコーナーでは、給食で使う地場産物や

旬の食べものを紹介します★

地場産物

という言葉聞いたことがありますか?「地域で作られた食材」のことです。

給食では、葛城市や奈良県で収穫された野菜や奈良県で作られた食材をできるだけ取り入れる予定をしています。

また、旬の食材をたくさん取り入れた献立を考えています。季節を感じながら給食を楽しく食べてくださいね!

★今回は春が旬のキャベツを紹介します!

4月から5月に収穫されるキャベツは「春キャベツ」や「新キャベツ」とよばれます。



葉がやわらかく、みずみずしいのが特長です。

キャベツは、サラダ、ロールキャベツやスープなどの煮込み料理、お好み焼き、野菜炒めなど、いろいろな食べ方があります★

食器の気持ち



小学校1年生は14日(金)から給食開始です!



12日(水) かんこく(中のみ) アスパラサラダ ぶたキムチ ごはん はるさめスープ

新しい学年・新しいクラスになって初めての給食です。約束を守って楽しい給食時間にしましょう!

13日(木) さくらもち ござかなどひじきのサラダ チキンなんばん(タルタルソースつき) ごはん どうふのみそしる

さくらもちは、関東と関西では材料がちがいます。関西では「道明寺粉」という種類の米粉を使います。

14日(金) フルーツポンチ ウィナーのケチャップいため せわりパン はるキャベツのクリーム

毎週金曜日はパンの日。小学校1年生は今日が初めての給食です!背割りパンにおかずをはさめる?

17日(月) げんきヨーグルト(中のみ) ぐきわかめのサラダ ごはん キーマカレー

カレーの中でも具材が小さく食べやすいのがキーマカレー。ぐきわかめは、コリコリ食感が楽しいですよ!

18日(火) カーポ(中のみ) チンジャオロース はるまき ごはん ちゅうかスープ

本来、青椒牛肉糸と記すときは牛肉を使うそうです。ごめんなさい、今日はぶた肉です。彩りを楽しもう

19日(水)★食育の日★ ならのやまどまな いちごゼリー キャベツ ちりめん つくね ごはん どうにゅうめん

毎月19日は食育の日です。奈良の食事、食材、全国の郷土料理や行事食などを紹介します

20日(木) いんげんのごまあえ さわらフライ ごはん しんじゃがのそばろに

新じゃがの季節は2回。春はおもに九州など暖かい地域の新じゃが、秋は北海道の新じゃがです。

21日(金) スライスチーズ(中のみ) ツナサラダ ポロニアステーキ しょくパン ミネストローネ

ミモザという春に咲く黄色い花を知っていますか?今日のサラダは、ツナが入ったミモザサラダ風です。

24日(月) ブルーベリーゼリー チキンサラダ ごはん ハヤシライス

ハヤシライスの由来には諸説ありますが、丸善書店創業者・早先仕有的(ハヤシ ユウテキ)氏が考案したので、が有力説です。

25日(火) こんぶあえ キスでんぷら ごはん あんかけうどん

一般的に「キス」といえば、春先から初夏に旬をおかえる「しろキス」という白身魚。魚を食べる時はいつも骨に気をつけましょう

26日(水) あじつけ ござかな(中のみ) ほうれんそうと しめじのあえもの しゅうまい ごはん マーボーどうふ

中学生は二次性徴期。これまで以上の栄養量・カルシウム・鉄・ビタミン類が必要です。ござかな・牛乳で栄養補給!!

27日(木) にんじんしりしり メバルのてりやき ごはん すいとんいりみそしる

メバルは2~6月が旬の白身魚です。目がはり出して見えるのでメバルとよばれています。視力も良いそうです。

28日(金) ポテトサラダ メンチカツ げんりょう バーガーパン オニオンスープ

春は新たまねぎの季節。新玉ねぎの甘みを生かしたスープです。ポテトサラダとメンチカツをパンにはさんで食べましょう!