

4月放送資料



大田市教育委員会
大田市学校給食センター

4月8日(月)

ごはん、^{すぶた}酢豚、ナムル、^{ぎゅうにゅう}もずくスープ、牛乳

^{しんがつき}新学期がスタートしました。^{がくねん} 学年が一つ上がり、^{あた} 新 ^{きょうしつ} しい教室 ^{まな} で学ぶ ^{まいにち} 毎日は、きっとド
キドキワクワクの連続^{れんぞく}でしょうね。^{はる} 春の日差しを浴びて、^{まいあさげんき} 毎朝元氣よく登校できそうな予感^{よかん}
もしますね。みなさんのすこやかな成長^{せいちょう}を願^{ねが}い、^{まいにちえいよう} 毎日栄養たっぷりでおいしい給食^{きゅうしょく}がお
届けできるように、^{きゅうしょく} 給食センター^{ぜんいん} 全員で力^{ちから}を合^あわせてがんばります。^{きょう} 今日は、さすが
しい^{しんねんど} 新年度スタートということで、さわやかな酸味^{さんみ}が味^{あじ}わえる酢豚^{すぶた}と、^{はる} 春キャベツ^{つか}を使った
ナムル、^{しゅん} 旬^{つか}のもずくとたけのこ^{つか}を使ったスープ^{とど}をお届^{とど}けしています。^{こんねんど} 今年度も、みなさん
が^{だいかつやく} 大活躍^{ねん}できる1年^{ねん}になりますように！

4月9日(火)

ごはん、^すさわらのおかか^{もの}だれかけ、わかめ^{しる}の酢^{ぎゅうにゅう}の物、つくねのみそ汁、牛乳

^{あた} 新 ^{がくねん} しい学年^{きゅうしょく}での給食^{じかん}の時間^{きょう}はどうか？^{じゅんび} 今日は準備^{かたづ}と片付け^{はなし}についてお話し^{はなし}します。
^{きゅうしょく} 給食^{じかん}の時間^{せつ}になったら、はじめに石けん^{つか}を使って^{ていねい}丁寧^てに手^{あら}を洗^{あら}いましょう。^{きゅうしょくとうばん} 給食^{とうばん}当番^いの人は、すばやくエプロン^きに着替^がえ、^{とうばん} 当番^{しごと}の仕事^{とうばんい}にとりかか^いりましょう。^{ひと} 当番^{きゅうしょく}以外^{ひと}の人も給食^{きゅうしょく}
を^た 食べる^{かんきょう}ための環^{ととの}境^{しず}を整^まえて静^{じゅんび}かに待^たちま^{じかん}しょう。^た 準備^たがスムーズ^{じかん}にできると食べる^た 時間^{じかん}
が^{みじか} 短^{かたづ}くならず^{かたづ}にす^{ちやわん}みますよ。そして、片^{つば}付け^{のこ}です。ごはん茶碗^{つば}にごはん^{のこ}粒^{のこ}が残^{のこ}らないよう
に、^{さら} お皿^{はし}や箸^{さき}の先^たに食^{もの}べ物^たが^た づいていない^たように食^たべ終^おわる^おるようにしま^おしょう。ごはん粒^{つば}は
冷^きめると取^とりにくくなるので、食^たべながらきれいに^た っ^おっていくと^おいいです^おね。^{しょつき} 食器^{かえ}を返^{とき}す時^{とき}
は^{しず} 静^{かさ}かに重^{はし}ねて^むいきま^{かえ}しょう。^{かえ} 箸^むの向^むきはそ^{かえ}ろえて返^{かえ}しま^{かえ}しょう。ち^{こころ}よつとした心^{こころ}が^かけが
^{おも} 思い^{おも}やりにつ^{おも}ながります。^{じゅんび} 準備^{かたづ}と片^{かたづ}付け^{かたづ}を^{きまうりよく} みんな^{きま}で協^{きま}力^もし、^す だれも^すが気^す持^すちよく過^すごせ^する
よ^{きゅうしょく}うな給食^{じかん}の時間^{じかん}に^き して^き くだ^きさい^きね。

4月10日(水)

ベーコンピラフ、^{とりにく}鶏肉のハーブソテー、ひじきのサラダ、ラビオリスープ、

^{ぎゅうにゅう}牛乳

^{きょう}今日は、「ひじき」のお話です。ひじきはわかめや^{こんぶ}昆布と同じ^{かい}海そうの^{なかま}仲間で、^{なみ}波が
^{あら}荒い^{かいがん}海岸の^{ちか}近くや^{いわぼ}岩場で採れます。ひじきは^{にほん}日本で^{むかし}昔から^た食べられていて、^{じょうもん}縄文・^{やよい}弥生
^{しだい}時代の^{いせき}遺跡からも^{はっけん}発見されています。「ひじきを^た食べると^{ながい}長生きする」と言われている
^{えいようまんてん}ほど^{しょくざい}栄養満点な^{ひんけつ}食^{よぼう}材で、^{てつぶん}貧血を^{ほね}予防する^は鉄分や、^{じょうぶ}骨や^{ちよう}歯を^{ちよう}丈夫にする^{カルシウム}カルシウム、^腸腸
^をきれいにしてくれる^{しょくちつせんい}食物^{おほ}繊維が^{ふく}多く^{含ま}れています。カルシウムは^{ぎゅうにゅう}牛乳の^{やく}約^{ばい}10倍
^{とも}いわれています。^{きょう}今日は^{サラダ}サラダに^たたっぷり^{ひじき}ひじきを^{つか}使いました。しっかり^た食べて
^{げんき}元気に^す過ごしましょう。

4月11日(木)

ごはん、^{さけ}鮭の^{いろど}彩り^ああんかけ、^あごま^あ和え、^{じる}いも^{ぎゅうにゅう}もち汁、牛乳

みなさんは^{さかな}魚の中で^{なか}何が^{なに}一番^{いちばん}好きですか？^{おおだ}大田で^{みすあ}水揚げされる^{おお}カレイファンも
^{おも}多いと思いますが、^{べんとう}お弁当の^{おかず}おかずや、^{ファミリーレストラン}ファミリーレストランなどでも^み見かける^{さけ}鮭も^{にんき}人気
^{あります}ね。^{さけ}鮭の^き切り^み身は、^{サーモンピンク}サーモンピンクとも^よ呼ばれる^{あざ}鮮やかな^{いろ}ピンク色をしていま
^{すが}、^{じつ}実は^{しろみざかな}白身魚に^{ぶんるい}分類されます。これは、^{えさ}えさとして^{なかにま}えびの^{るい}仲間の^{オキアミ}オキアミ類や、^かか
^{この}を^た好んで^た食べるため、これらの^{しきそ}色素が^{さけ}鮭の^{たいない}体内に^{ちくせき}蓄積することで、^み身が^{あか}赤くなるそ
^うです。^{きょう}今日は、^{カラフル}カラフルな^{はな}花が^さ咲く^{はる}春をイメージして、^{さけ}鮭に^{いろど}彩り^ああんかけを^{かけ}ま
^{した}。カラフルな^{いろ}色に^{やさい}どんな^{つか}野菜が使われているか^{かくにん}確認しながら^た食べてくださいね。

4月12日(金)

ごはん、揚げ豆腐の肉みそだれ、野菜のかりポリ和え、若竹汁、牛乳

たけのこは、3月から5月に出回ることから春を代表する食べ物です。たけのこは、成長が早く、雨が降った後はさらに早くなり、1日に1メートル以上伸びることもあるそうですよ。成長が早いので、あっという間に竹になって食べられなくなってしまいます。たけのこの味はあっさりとしていくせがなく、いろいろな料理に使われます。今日は、大田でとれたたけのこを汁に入れました。旬のわかめとたけのこが入った“若竹汁”です。季節を感じながら味わって食べてくださいね。

4月15日(月)

ごはん、ポークチャップ、チーズサラダ、アスパラガスのスープ、牛乳

今日のスープに入っている「アスパラガス」は大田市で採れたものです。アスパラガスは春に旬を迎える野菜ですね。アスパラガスはどこの部分を食べているか知っていますか？正解は「莖」です。地下にたくさんの根があり、収穫が終わっても、根に蓄えた養分から次の年にまた生えてきて、約10年収穫できると言われています。また、旬を迎えるこの時期は1日に5~10センチも伸びるので朝と夕方の2回収穫することができるそうです。アスパラガスから見つかった「アスパラギン酸」という疲労回復に役立つ成分がたくさん含まれていますよ。地元でとれた旬のアスパラガスをおいしくいただきましょう。

4月16日(火)

ごはん、あじの香味フライ、ごま昆布和え、豆腐のみそ汁、牛乳

今日は魚の「あじ」のお話です。あじは、縄文時代から食べられていたと言われ、刺身やすし、焼き魚、煮魚、フライなど様々な料理に使われます。日本近海では、約50種類ものあじが生息しており、「味がいい」と言われるくらい身にうまみがある魚です。また、あじは、血液をサラサラにし、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷり入っています。今日のあじは島根県沖で獲れたものを使い、ウスターソース、トマトピューレ、カレー粉などで下味をつけて香味フライに仕上げました。ほんのりソース味のフライは、人気メニューのひとつです。今日の給食もあじわって食べてくださいね。

4月17日(水)

ビーフカレーライス(ごはん ビーフカレースープ)、

ミニ厚揚げのジンジャーソース、海そうサラダ、牛乳

カレーは、元々インドの料理です。インドのカレーは私たちが食べているようなとろみのあるものではなく、スープのようにさらさらしています。日本のカレーは、明治時代にイギリスから伝わってきました。当時の日本の料理本にカレーの作り方が紹介されているのですが、ねぎ、しょうが、にんにくの食材と一緒に、にわとり、えび、鯛、そして、なんと！カエルなどの肉を材料に入れると書かれています。その後、たまねぎ、じゃがいも、にんじんがたくさん作られるようになり、さらに国産の安いカレー粉が広がり、大正時代には今のようなカレーライスの形ができていました。今日の給食では、牛肉をにんにく、しょうがで炒め、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れてじっくり煮込みました。しっかり食べて午後からも元気ががんばりましょう。

4月18日(木)《よい歯の日・かめカメ献立》

ごはん、コロコロとんてき、じゃこ和え、かめカメ汁、牛乳

今日は毎月登場する「かめカメ献立」の日です。この日は、かみ応えのある食材や、骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムをたくさん含んでいる食材などを使った献立が登場します。今日は、一口サイズの豚肉を揚げてしょうゆやオイスターソースなどでつくったタレと絡めてとんてきにしました。また、サラダにはカルシウムをたくさん含んでいるちりめんじゃこを使いました。のりも入っているので風味が良いですね。かめカメ汁には、高野豆腐、れんこん、ごぼう、こんにゃくなどかみ応えのある食材をたくさん使って作りました。今日はいつもよりかむことを意識して、食べてみてください。

4月19日(金)《食育の日 入学・進級おめでとう献立》

えごまわかめごはん、鶏肉の塩こうじから揚げ、菜の花和え、

おつゆ麩のすまし汁、お祝いいちごゼリー、牛乳

今日の給食は、新一年生の入学と在校生のみなさんの進級を祝った「おめでとう献立」です。新学期が始まって少し経ちましたが、新しい学校生活には慣れてきましたか？給食では、毎月19日前後を「食育の日」として、地元食材や旬を取り入れた献立をお届けしています。今日は、地元のえごまと、春に旬を迎えるわかめを使ったえごまわかめごはん、大田のお米から作られた塩こうじを使った唐揚げ、春食材の菜の花や春キャベツを使った和え物、花型にんじんの入ったすまし汁、そしてデザートは赤いイチゴゼリーに桜をイメージした白いクリームがトッピングされたゼリーです。お祝い献立を食べて元気よく過ごしてくださいね。

4月22日(月)

ごはん、ホイコーロー、バンサンスー、^{ちゅうかたまご}中華卵スープ、^{ぎゅうにゅう}牛乳

ホイコーローとは、^{ちゅうごく}中国の^{しせんりょうり}四川料理の一つです。^{ぶたにく}豚肉をかたまりのままゆでて、^さ冷ましてから^{うすぎ}薄切りにし、^{やさい}野菜と一緒に^{いっしょ}炒め、^{いた}トウバンジャンや^{あじつ}テンメンジャンで味付けしたものです。^{にほん}日本でもホイコーローの料理が^{りょうり}お店や^{みせ}家で^{いそ}食べられることがあると思いますが、^{おち}実は^{しつ}中国と^{にほん}日本で^{ざいりょう}材料や^{あじつ}味付けが^{ちが}違って^いいます。^{やさい}野菜は、^{ほんば}本場の^{ちゅうごく}中国では^はにんにくの^は葉を使いますが、^{にほん}日本では^{つか}キャベツなどを^{つか}使うことが^{おほ}多いです。また、^{ちゅうごく}中国では、^{とうがらし}唐辛子や^おトウバンジャンを^{おほ}多めに^{つか}使い、^{からみ}辛味の^{つよ}強い^{りょうり}料理ですが、^{にほん}日本では^{あじつ}みそや^{あじつ}テンメンジャンを^{あじつ}味付けに^{つか}使うので^{あまから}甘辛い^{あじつ}味付けになっています。^{きゅうしよく}給食では、^{ぶたにく}豚肉、^{つか}キャベツ、^{れんこん}れんこん、^{ピーマン}ピーマン、^いねぎを^い入れて^{つく}作り^あました。ごはんの^{すす}進む^{あじ}味になっていますよ。しっかり^た食べて^いくださいね。

4月23日(火)

ごはん、^{うめ}さばの梅だれかけ、^{しん}おひたし、^{しる}新たまねぎのみそ汁、^{ぎゅうにゅう}牛乳

^{きょう}今日はわたしは^{だれ}だれでしょうクイズを^しします。^{かねつ}加熱すると^{あま}甘くなります。^き切っていると^{なみだ}涙が^で出て^ききます。・・・^{せいかい}正解は「たまねぎ」でした。たまねぎには^{どくとく}独特の^{しげき}刺激や^{からみせいぶん}辛味成分があります。^{かねつ}加熱すると^{から}辛み成分が^ななくなっていくので、たまねぎ^{ほんらい}本来の^{あま}甘みや^{うま}うま味が^{かん}感じられます。たまねぎは^{ねんかん}年間を^{とお}通して^で出まわっていますが、この^し時期に^と採れるものを「^{しん}新たまねぎ」と^いいます。^{しん}新たまねぎは^{から}辛み成分が^{すく}少なく、^{なま}生でも^たおいしく^た食べることが^で出来ます。^{いろいろ}さまざまな^{りょうり}料理に^{つか}使うことができる^{ばんのう}万能野菜ですよね。^{きょう}今日は^{あま}甘くて^{あじ}おいしい^{いま}今しか^{あじ}味わうことが^で出来ない^{しん}新たまねぎを^{しる}みそ汁に^い入れました。^{あじ}味わって^た食べて^いください。

4月24日(水)

さんさい
山菜かきあげうどん(かきあげうどんの汁 山菜かき揚げ)、ねばマヨ和え、

みしょうかん ぎゅうにゅう
美生柑、牛乳

きょう らんたて み さんさい なに はい
今日の献立を見て「山菜って何が入っているんだろう?」と興味を持ってくれた人はいま
すか? さんさい やま の は えて いる た べ ら れ る しよくぶつ の こと を い います。 かぎ ら れ た ばしょで
かぎ ら れ た きせつ に しか と 採 れ ない た め、 しゅうかくりょう も わ ず か で と て も 貴 重 な 食 材 で す。 さんさい に は
どくとく にが みが ありますが、これは ふう あいだ た ま っ た からだ どくそ そと だ す こうか が
あ る そ う で す よ。 きょう さんさい かき あ げ の なか に 「わらび」 や 「山うど」、 「たけのこ」 などの さんさい
が 入 っ て い ます。 さんさい の お い し い しき じ き で す。 み な さ ん の み じ か に は、 ど ん な も の が あ る か、 調
べ て み る の も お も し ろ い で す ね。

4月25日(木)

て や はる
パン、照り焼きミートボール、春キャベツのサラダ、白花豆の豆乳スープ、

ぎゅうにゅう
牛乳

いま しき でまわ は
今の時期に出回る葉のやわらかいキャベツを「春キャベツ」といいます。春キャベツは、
あたた はる ひ ざ し を あ び て そだ っ て いる た め、 は っ ぱ が し な や か で ふ わ っ と ま っ て あり、 あざ
やかな みどりいろ を して い ます。 あじ は み ず み ず し く、 あま も あ り ます。 きょう は、 サ ラ ダ に はる キ ャ
ベツ を た っ ぷ り 入 れ ま し た よ。 しゅん はる キ ャ ベ ツ を あじ っ て た べ て く だ さ い。 そ し て、 きょう
の「照り焼きミートボール」はNEWメニューです。ミートボールをオーブンで焼いてから、
たまねぎとエリンギの 入 っ た 照り焼きだれを かけて い ます。 きょう も し っ か り た べ て く だ さ
い ね。

4月26日(金)

ごはん、かれのいにんにくだれ、アーモンド^あ和え、なめこのみそ汁^{しる}、牛乳^{ぎゅうにゅう}

今日は「にんにく」のお話^{はなし}をします。にんにくは土^{つち}の中で育^なつ野菜^{やさい}で、ねぎなどと同じ仲間^{おな}です。料理^{りょうり}に少し^{すこ}入れるだけでより一層^{いっそう}美味^あしくなります。給食^{きゅうしょく}でもカレーライスやお肉^{にく}などの下味^{したあじ}としていろいろな料理^{りょうり}に使^{つか}っています。にんにくの強い香り成分^{かお}である「アリシン」には、ビタミンB1^{びーわん}の吸^{きゅうしゅう}収^{つう}がよくなり、疲れ^{つか}をとってくれる働^{はたら}きがあります。今日は地元^{きょう}で水揚げ^{しみと}されたカレイ^{みずあ}を揚げ、にんにくやしょうゆなどで作^あったたれをかけて仕上げ^{しあ}めました。にんにくの香り^{かお}が食欲^{じしょく}をそそりますね。今日^{きょう}も味^{あじ}わって食^たべてください。

4月30日(火)

ごはん、厚焼^{あつや}き玉子^{たまご}のツナそぼろかけ、切干^{きりぼし}大根^{だいこん}の塩^{しお}こうじ煮^に、

あさり^{しる}のみそ汁^{ぎゅうにゅう}、牛乳

今日は「あさり」の〇×クイズ^{まるばつ}を出^だします。第1問^{だいもん}。あさは、海^{うみ}の中^{なか}で貝^{かい}を広^{ひろ}げてちようちよのように泳^{およ}いでいる。〇か×か？正解^{せいがい}は×。あさは砂^{すな}にもぐり、水管^{すいかん}と呼ばれる管^{くだ}を伸^のばして海中^{かいちゅう}の植物^{しよくぶつ}プランクトンなどを食^たべて成^{せい}長^{ちよう}します。第2問^{だいもん}。あさりを見^みるとだいたいの年輪^{ねんりん}が分^{まる}かる。〇か×か？正解^{せいがい}は〇。あさは冬^{ふゆ}を越^こすときに年輪^{ねんりん}と言^いわれる線^{せん}の「年輪^{ねんりん}」が貝殻^{かいがら}に入^{はい}るそうです。この年輪^{ねんりん}からおおよその年輪^{ねんりん}が分^わかるようです。第3問^{だいもん}。あさは育^{そだ}った場所^{ばしょ}で、模様^{もよう}が違^{ちが}う。〇か×か？正解^{せいがい}は〇。自立^{めだ}つと狙^{ねら}われやすいので生き残^{のこ}るため、育^{そだ}った場所^{ばしょ}の砂^{すな}に近^{ちか}い色^{いろ}になるそうです。ちなみに貝殻^{かいがら}の色^{いろ}や模様^{もよう}は、あさが成^{せい}長^{ちよう}する過程^{かてい}で偶然^{ぐうぜん}にでき、同じ^{おな}ものはいないと言^いわれています。それぞれに個性^{こせい}があるのは私^{わたし}たちに似^にている部分^{ぶぶん}がありますね。