

にち 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
ようか 8日 げつ (月)	カレーライス 牛乳 キャベツと コーンのサラダ 青りんごゼリー	食事のあいさつ	<p>今日から、新しいクラスでの給食が始まります。給食の前に、手をきれいに洗いましたか。給食当番は、服装を整えて、協力して準備ができましたか。そして、給食を食べる前には「いただきます」と感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか。食べ物に込められた命や、食べものが届くまでのいろいろな人に感謝してしっかり味わって食べてください。そして、食べ終わったら、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」と食事のあいさつができるといいですね。</p>
ここのか 9日 か (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からしあえ ビーフン	マーボー豆腐	<p>マーボー豆腐の名前は、中国の言葉でマーは名前、ポーはお婆さんという意味です。中国の四川省というところで、マーというお婆さんが作ったところから、料理の名前がついたそうです。中国の四川省の人は辛い味がとても好きで、四川省の料理は、ピリッと辛いものが多くあります。今日の給食にも、ピリッと辛い豆板醤を使っています。今日は、中国の料理を味わってください。</p>
とおか 10日 すい (水)	キャロットピラフ 牛乳 エビフライ 春キャベツのサラダ コンソメスープ	お祝い献立	<p>今日は、進学、進級したみなさんをお祝いする気持ちをこめた献立です。4月になり、学年があがって、給食の量が少しずつ増えています。今は、多いと感じる人もいるかもしれませんが、みなさんの成長に必要な量なので、少しずつでも食べられるようになってくれると嬉しいです。今日も楽しく食べてください。</p>
にち 11日 もく (木)	ごはん こうなごの佃煮 牛乳 肉じゃが つけものあえ	食器の置き方	<p>みなさんは食事のとき、食器を置く位置を意識していますか。日本の食事では、昔から食器を置く位置が決まっています。今日の給食では、手前の左にごはん、右に肉じゃが、ごはんと肉じゃがの間の奥につけものあえ、牛乳は右奥になります。給食を配るときから、配膳の位置に気をつけながら食器を置けるといいですね。</p>
にち 12日 きん (金)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き なたねあえ はんぺんのすまし汁	鯖	<p>鯖は、春が一年で一番美味しい魚です。今日の給食のように、みそをつけて西京焼きにして食べても美味しいのですが、新鮮なものは、刺身にして食べることができます。鯖は、「皮と身の間の香りを味わって食べる」と言われています。今日は、鯖の香りも味わってみてください。</p>

にち 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 15日 げつ (月)	ごはん 牛乳 焼きそば ナムル 揚げシューマイ	きゅうしょくじゅんび 給食の準備	きゅうしょくとうばん ひと はくい ぼうし 給食当番の人は、白衣・帽子・マスクをきちんと身につけ、手をしっかり洗って給食の準備をしていますか。エプロンのボタンはきちんととめてありますか。帽子から髪の毛が出ていませんか。マスクは鼻まで覆っていますか。また、給食当番以外の人は、机の上をきれいに片づけ、手を洗って、給食の準備ができるまで静かに待ちましょう。クラスみんなで協力をして、給食の準備を早くして、楽しい給食時間を過ごしてください。
にち 16日 か (火)	わかめごはん 牛乳 カルちゃんサラダ 春野菜の煮物	ふき	はる しゅん た かお つよ すこ にがみ 春が旬の食べものは、香りが強く、少し苦味があるのが特徴です。この苦味は、冬の寒さを乗り越えるために、体に蓄えた脂肪を、体の外に出してくれるはたらきがあります。今日は、春の山菜の「ふき」を入れて煮物を作りました。みなさんは、どれが「ふき」かわかりますか。穴のあいた、うすい緑色をした食べ物が「ふき」です。今日の「ふき」は、安芸高田市で育った「ふき」です。今日の給食は、春を味わってください。
にち 17日 すい (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら もずく汁	きんぴら	ものがたり なか ちから つよ ば もの たい じ さかた きん きんぴらは、物語の中で、とても力が強く、化け物を退治する「坂田金平」という人の名前からつけられました。ごぼうの歯ごたえが坂田金平の強さにつながっているという意味で、料理の名前が「きんぴらごぼう」になったそうです。今日の給食の「五目きんぴら」を食べて、強い体をつくってください。
にち 18日 もく (木)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 ピーナッツあえ パン	ピーナッツ	なまめ きのこ きのこ ピーナッツの名前は、ピーは豆、ナッツは木の実という意味です。でも、ピーナッツは、木の実ではなく、花が咲いたあと、土の中で実がつかえます。日本では、皮をとって、塩などで味を付けたものを「ピーナッツ」といい、皮のついたものを「落花生」と呼ぶことが多いです。
にち 19日 きん (金)	さんさい 山菜ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 柚子香あえ かきたま汁	しょくいく ひ 食育の日	きょう しょくいく ひ きょう きゅうしょく あ きたか た し そだ た 今日は食育の日です。今日の給食は、安芸高田市で育った食べものをそろえました。鶏のから揚げの鶏肉、柚子香あえの柚子、かきたま汁の卵、豆腐、ねぎです。ごはんは、春が旬の山菜を使った、山菜ごはんです。春は、寒い冬を土の中でじっと我慢をし、温かくなるのを待っていたかのようにいろいろな種類の山菜が顔を出します。今日は、安芸高田市の産物と春を味わってください。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
にち 22日 げつ (月)	なめし ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜん に 筑前煮 ず ごま酢あえ	す 酢	むかし つか ちょうみりょう しお す 昔から使われている調味料は、塩と酢だといわれています。日本に は、いま やく ねんまえ ちゅうごく つた す は、今から約1600年前に中国から伝わったそうです。酢には、食欲 がないときにさっぱりと食べやすしたり、つかを かいふく してくれたりする はたらきがあります。今日は、酢を使ったごま酢あえを食べて疲れを かいふく 回復させてください。
にち 23日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ コーンポテト かきたまスープ	ハンバーグ	ハンバーグは、どこの国で生まれた料理か知っていますか？日本？ アメリカ？ドイツ？正解は、ドイツです。ドイツのハンブルクというところ でかんが りょうり だ 考えられた料理です。ドイツでは、なま ぎゅうにく やさい た 生の牛肉に野菜などを混ぜて食 べる つめ りょうり なまえ にほん ひと りょうり ほうほう かんが 冷たい料理の名前だそうです。日本の人にあう料理の方法を考 えられ、いま のハンバーグになりました。
にち 24日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や とうふ ちゅうか に 焼き豆腐の中華煮 ちゅうか 中華あえ あまなつ 甘夏	とうふ 豆腐	むかし とうふ とくべつ ひ た もの まつ しょうがつ けっこんしき とくべつ 昔、豆腐は特別な日の食べ物でした。祭りやお正月、結婚式など特別 の日にだけ豆腐を使った料理が出されていました。今の赤飯のように ひ とうふ つか りょうり だ いま せきはん 豆腐を食べていたそうです。豆腐に含まれるたくさんのえいよう そ 豆腐を食べていたそうです。豆腐に含まれるたくさんの栄養素には、 わたし からだ こう か さいきん 私たちの体にとってよい効果がたくさんあります。最近では、アメリカな どの国では、けんこうてき しょくひん いしき たか なか とうふ ちゅうもく どの国では、健康的な食品への意識が高まる中、豆腐が注目される ようになってきました。他の国でも「トーフ」と呼ばれているそうです。
にち 25日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ソフトかれのい たつた あ 竜田揚げ はる 春キャベツの ちゅうか ゆかりあえ けんちん じる 汁	しょくじ 食事のバランス	きゅうしよく よ しょくじ かんが まいにち きゆ 給食では、バランスの良い食事になるように考えています。毎日の給 うしよく た もの なかま わ こんだてひょう み 食にでている食べ物の仲間分けは、献立表を見てくださいね。そして、 りょう たいせつ あか き みどり た もの りょう すく 「量」も大切です。いくら「赤・黄・緑」の食べ物がとれていても、量が少 なすぎたり、おお すぎたりすると食事のバランスがわる くなります。食事の かんが た しょくじ バランスを考えて食べられるようになるといいですね。
にち 26日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ポークビーンズ	だいいょうてき かていりょうり ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。みなさんは、テ レビなどで、カウボーイたちが、たき び なべ に こ りょうり 火に鍋をかけて、煮込み料理を つく すがた み なべ 作っている姿を見たことはありませんか。この鍋では、ポークビーンズ に むかし ほぞん ほ ぶたにく まめ たいせつ を煮ていたそうです。昔は、保存がきく干した豚肉や豆などは、大切な た きょう だいず ぶたにく つか 食べものだったのでしょね。今日は、大豆と豚肉を使ったポークビー ンズです。

にち 目 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
にち 29日 げつ (月)		しょうわ ひ 昭和の日	
にち 30日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ふうみ レモン風味の はりはり漬け はるまき 春巻き	はっぼうさい 八宝菜	はっぼうさい ちゅうごく りょうり ひと はっぼうさい 八宝菜は、中国の料理の一つです。八宝菜は、いろいろな宝を集めて つく 作ったようにおいしく、めずらしい料理という意味でつけられた名前 はっぼうさい はち しゅるい い み なまえ ず。八宝菜の八は8種類という意味ではなく、たくさんという意味です。 きょう きゅうしよく ぶたにく ちんげんさい 今日(きょう)の給食(きゅうしよく)では、豚肉(ぶたにく)、いか、えび、青梗菜(ちんげんさい)、たけのこ、きやべつ、に んじんなど9種類(しゅるい)の材料(ざいりょう)を使って(つか)作(つく)りました。それぞれのおいしさと調 うりいん ころろ あつ はっぼうさい 理員(うりいん)さんの心(ころろ)が集(あつ)まってできた(はっぼうさい)八宝菜(はっぼうさい)です。