

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 ぱんし 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 かがみ 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、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 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	しよくいく ひ 食育の日	きょう しよくいく 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 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	酢	<p>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、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くしたり、疲れを回復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回復させてください。</p>
にち 23日  か (火)	ごはん 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	<p>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考えられた料理です。ドイツでは、生の牛肉に野菜などを混ぜて食べる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、今のハンバーグになりました。</p>
にち 24日  すい (水)	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 中華あえ 甘夏	豆腐	<p>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、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、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。</p>
にち 25日  もく (木)	ごはん 牛乳 ソフトかれのい 竜田揚げ 春キャベツの ゆかりあえ けんちん汁	食事のバランス	<p>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、「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、多すぎたりすると食事のバランスが悪くなります。食事のバランスを考えて食べられるようになるといいですね。</p>
にち 26日  きん (金)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	ポークビーンズ	<p>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、たき火に鍋をかけて、煮込み料理を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。</p>

にち ようび 日 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 <b>昭和の日</b>	
にち 30日  か (火)	ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> はっぼうさい <b>八宝菜</b> ふうみ レモン風味の <b>はりはり漬け</b> はる ま <b>春巻き</b>	はっぼうさい <b>八宝菜</b>	はっぼうさい ちゅうごく りょうり ひと はっぼうさい <b>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</b> <b>つく</b> 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です。 <b>はっぼうさい はち しゅるい い み なまえ</b> <b>す。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。</b> <b>きょう きゅうしょく ぶたにく ちんげんさい</b> <b>今日の給食では、豚肉、いか、えび、青梗菜、たけのこ、きやべつ、に</b> <b>んじんなど9種類の材料を使って作りました。それぞれのおいしさと調</b> <b>うりいん こころ あつ はっぼうさい</b> <b>理員さんの心が集まってできた八宝菜です。</b>