



4月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
	ご入学・ご進級おめでとうございます 春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。 給食から学べること - 健康によい食事のとり方 - 地域の産業 - 伝統行事や行事食 - 環境への配慮 - 日本や世界の食文化 - 感謝の心 など 				
献立	6	7	8	9	10
	保護者の皆様へ 今年度も183回の給食を予定しております。よろしくお願いいたします。 ・お子様が給食当番を行った週末には、給食着の洗濯を引き続きお願いいたします。 ・感染症予防、衛生面から、給食準備中は全員マスク着用となります。マスクのご準備をお願いいたします。				
献立メモ	入学・進級おめでとう 【給食開始】 今日から給食が始まります。1年生は西小で初めての給食になります。今年度もバランスよく給食を食べて、1年間健康に過ごせるようにしましょう!! 【牛乳】 給食では毎日牛乳が出ます。牛乳には育ちざかりのみなさんに必要なカルシウム・たんぱく質がバランスよく含まれています。赤の食品の仲間、函南町の丹那地区で作られたものになります。				
献立	13	14	15	16	17
	麦入りごはん マーボーどうふ はるさめあえ りんごゼリー	麦入りごはん のりふりかけ とうふ入りハンバーグ とん汁	五目チャーハン あげぎょうざ ナムル ワントンスープ	さくらごはん とり肉のてりやき もやしのおひたし みそ汁	麦入りごはん おやこどんのぐ なめたけあえ バナナ
献立メモ	【マーボーどうふ】 マーボーどうふは中国生まれの料理です。西小の給食の中で、1番とうふを使うメニューです。今日は幼稚園分も含めて、全部で約30kgの豆腐を使います。	【どうふ】 とうふはだいずから作られる食品です。中国で生まれ、奈良時代に日本に入ってきました。たんぱく質やカルシウムが多く含まれていますが、脂肪が少ないため、海外でもよく食べられるようになりました。	【もやし】 もやしは豆が芽を出し、若い内に収穫して食べる食材です。日本では緑豆(りよくとう)や大豆(だいず)のもやしが多く出回っています。おなかの調子をととのえる食物せんいが多く含まれています。	【さくらごはん】 さくらごはんは、静岡県産の郷土料理の1つです。しょうゆ味のごはんで、炊き上がりが桜色に見えたことから、さくらごはんと呼ばれるようになったそうです。	【なめたけ】 なめたけとは、えのき茸をしょうゆ・みりんなどで煮付けたものです。今日のあえものは、このなめたけをつかって味付けをします。
献立	20	21	22	23	24
	麦入りごはん サワラのみそやき おひたし かき玉スープ	メイプルトースト ポトフ ツナサラダ	たけのこごはん きびなごフライ ごまあえ みそ汁	ソフトめん ミートソース ひじきとチーズのサラダ バナナ	ワカメごはん とり肉のからあげ ちくさあえ すまし汁 やきプリンタルト
献立メモ	【サワラ】 さわらは漢字で魚へんに春で「鰯」と書きます。冬から春にかけてよくとれる魚です。また、さわらは成長するとともに名前が変わる出世魚です。サゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変わっていきます。	【ポトフ】 ポトフはフランス生まれの料理です。「ポト」は鍋やつぼ、「フ」は火の意味で、ポトフは火にかけた鍋という意味になります。大きく切った肉や野菜を、大きな釜で煮込みます。	【たけのこ】 たけのこは春を代表する旬の食材です。今では一年中食べられますが、旬のたけのこの香りやはごたえにはかないません。今日は給食室でたきこみごはんにしました。季節を味わってみてください。	【ソフトめん】 今日は給食ではおなじみのソフトめんです。給食のめんは国産小麦を100%使って作られています。今日はミートソースです。めんとよくからめて食べてください。	【1年生をむかえる会】 今日は1年生をむかえる会に合わせて、お祝いの意味を込めてデザートにやきプリンタルトをつけました。これから6年間、しっかり食べて元気に成長していってほしいと思います。
献立	27	28	29	30	
	麦入りごはん ぶた肉とキャベツの みそいため はるさめスープ オレンジ	給食なし (お弁当の日)	昭和の日	チキンライス じゃがいもの チーズやき オニオンスープ	
献立メモ	【キャベツ】 キャベツは1年中出回っている野菜ですが、春キャベツと冬キャベツがあります。今出回っているのは春キャベツと呼ばれ、冬キャベツに比べて葉がふわふわしてやわらかいのが特徴(とくちょう)です。	弁当の日		【玉ねぎ】 オニオンとは玉ねぎのことです。玉ねぎにはアリシンという成分が含まれます。アリシンには、血液をサラサラにしたり、血管を強くしたりする効果があるとされています。	