



虹のかけはし

4月 入学・進級 おめでとうございます



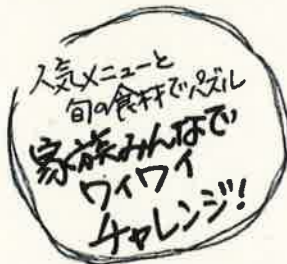
(毎月19日は食育の日)

令和6年度

長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)

今年度が「安全で安心しておいしい給食」を心こめて作ります。献立や調理の工夫、一口メモの発信、地産地消の取り組みなど子どもたちの食を育むお手伝いをします。家庭で「給食どう?」と話題にしてみてください。

「給食を楽しみに待っていてください」調理場一同



よこのカギ (□に入る文字はすべてひらがな)

- ① 16日の給食は入学・進級お祝い□□□□
- ② 16日のあえものは黄色い花がかわいらしい、春の訪れを感じる野菜 □□の□
- ③ 25日のおひたしは 置賜地方の伝統野菜、シャキシャキした歯ごたえのお□□□
- ④ 主菜リクエスト不動の首位、22日の主菜 □□にくのレモン汁

〈チャレンジ①〉 フロワードパズルを完成させて

よこのカギとたてのカギを読んで□に入る文字を考えたフロワードパズルに書き入れてください

〈チャレンジ②〉 フロワードパズル完成したら

下の□に文字を入れて

(例) □はら
下の列と4行が反転している文字□□□はら

	A	B	C	D	E	F	G
1	⑤		①				
2				②		⑦	は
3	た						
4	ま	③	お		ひ	⑥	き
5	ね					や	⑧
6	ぎ						べ
7	④						つ

- ⑤ 春先だけにしか出まわらない□□たまねぎ、やわらかくてからくも弱いので生で食べるとおいしいです
- ⑥ □□いもの産地とよからうがぶのは北海道(か)し春の新□□は九州地方からやります
- ⑦ 9日のスープは、は□□キャベツのスープです。やわらかくてあまくておいしいです
- ⑧ たくさん品種がある赤くて三角、あまみフルーツ□□□長井でもたくさん作られています

給食の時間を気持ちよくすごしましょう

F1 □ をきれいに洗おう

C4 A3 □ □ づけよう

給食当番は身□□□をととのえよう

B7 D7 □ □ して準備をしよう

G5 A3 E1 F4 □ □ □ □ まつをしよう

姿勢をよくしておてる食器は□□□にひいて食べよう

C4 A2 F1 □ □ □ よく食べよう

A3 G5 F7 □ □ □ せ□□にあつかおう

学校給食レシピ 22日

材料 小学生 4人分

とり肉のレモン汁

人気メニューです。ご家庭で作ってみてください

- とり肉 --- 60g x 4切
 - でんぷん --- 大さじ2½
 - 油 --- 適量
 - さとう --- 大さじ½
 - しょうゆ --- 小さじ2
 - みりん --- 小さじ2
 - 水 --- 小さじ2
 - レモン果汁 --- 小さじ2
 - ドライパセリ --- 小さじ½
- 作り方 ●
- ① ①をフライパンに入れて火にかけて、さとうがとけたら火からおろしてレモン果汁とパセリを入れる。
 - ② とり肉にでんぷんとつな、余分な粉を落とす。油であげる。
 - ③ 油をきったとり肉を①で作った汁にくぐらせてできあがり。

給食のごはん

レインボーブランド認証はえぬき米を炊いています。

(小学1・2年生) (小学3・4年生)

130g位 150g位

(小学5・6年生) (中学生)

170g位 215g位

上記の量が学校給食のごはんの量です。日によって炊きあがりの量が変わる場合がありますが、おおよそこの位です。お家でいつも食べているごはんが何g位なのかはかってみてください。

わくわく献立表

献立作成者: 佐藤 朋江

*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボーブランド認証はえぬき1等米です。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

4月 9(火) とりそばろ井 (ひんげ米入りごはん)	10(水) ごはん さば こんぶしょうゆほろ焼き	11(木) ごはん 焼きぎょうざ (小2ケ, 中3ケ)	12(金) ごはん 大豆とごぼうのミンチカツ(メス)
15(月) ごはん のり塩からあげ (2ケ)	16(火) ちらしおし (入学・進級お祝い献立)	17(水) レインボー米粉カレー (夏刈りごはん)	18(木) とりごぼううどん
22(月) ごはん とり肉のレモン汁	23(火) ごはん 春まき	24(水) ごはん あじ松葉ひらき	25(木) ごはん とり肉のハニーマスタード焼き
29(月) 昭和の日	30(火) ごはん あげだし豆腐 (小1・2年1ケ, 他2ケ)	19(金) ごはん 草園ポークフランク (小2本, 中3本)	26(金) ごはん ぶつ=肉コロケ (ソース)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40