

今日の給食 どうだった?

(を日常会話に)

お子様、お孫様の「ご入学・ご進級おめでとう」ございます。
今年度も安全で安心できるおいしい給食をお届けします。子どもたちの
身体のそして心の栄養となるよう心をこめて作ります。
おたよりやひとコマの発行、メニューの工夫、地産地消の推進など
調理場でできる食育をがんばります。お家では毎日の会話の中に「今日の給食どうだった?」「今日
何の話きてきたの?」など学校給食の話題を加えていただくと嬉しいです。

主食の部リクエスト第1位 レインボー米粉カレー

毎年中学校3年生対象に「もう一度食べたい給食リクエスト」をきいています。その主食の部で
いつも1位をとるのが「レインボー米粉カレー」です。レインボーって何? まさか虹色のカレー? いいえ、見た
目は普通のカレーです。使っているカレー粉に秘密があるのです。レインボープラン認証を受けた長井
市産の米の粉を使い、学校給食のためだけに米粉のカレー粉を作っています。その粉を使って
いるため、「レインボー米粉カレー」という献立名にしています。
とてもおいしいカレーです。

理由を知って 身仕度をチェックしよう

★ 髪の毛がでばいようにしましょう。
髪が長い人は結いましょう。

★ 爪は短く切って、手はせっけん
できれいに洗いましょう。

★ 清けつなハンカチをポケットに入れてください。

なぜ?
髪の毛は知らないうちに
ぬけ落ちます。みんなの給食
に髪の毛が入らないように。

なぜ?
指と爪のすきまではばいじん
たちがかくれんぼをしい
ように。

なぜ?
せっかくなきれいに洗った手はのに、汚れたハンカチ
を使ったらずに汚れてしまうから。

★ マスクは鼻までしっかりおおいましょう。

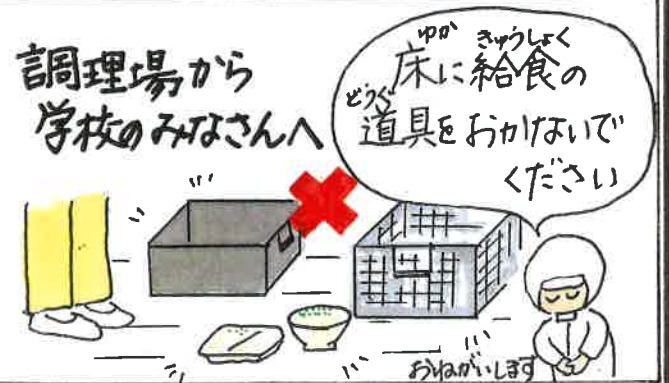
なぜ?
私たちは無意識に鼻をさかっています。鼻には
想像以上にばいじんがたくさんいます。きれ
いに洗った手をさかすはよくに。

★ 給食着はいつも清けつに。
床に広げてはたさないでください。

なぜ?
床にはいろいろな汚れがはいっています。きれ
いは給食着を汚さないように。

調理場から
学校のみなさんへ

床に給食の
道具をおかきはいで
ください



学校給食レシピ 23日 大人気メニュー とり肉のレモンブケ

● 材料 小学生の大きさで 4人分 ●

- とりもも肉 --- 60g×4切
- 片栗粉 --- 大さじ2½
- 油 --- 適量

● 作り方 ●

- ① ④を小なべに入れて火にかけ
さとうがとけたら火からおろし
レモン果汁とパセリを入れる。
- ② とりもも肉に片栗粉をつけて
油であげる。
- ③ 油をきったとり肉を①のタレに
くぐらせてできあがり。

主菜の部で毎年リクエスト
1位のメニューです。
お家でお試しください。

わくわく献立表 4月

こん だて ひょう

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プラン認証はえぬきです。
★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。

＜給食のごはんの量＞ 小学1・2年生 130g位 3・4年生 150g位 5・6年生 170g位 中学生 215g位 お家でいつも食べている ごはんが何杯位なのか ぜひ試してみてください。	8(火) ごはん とり肉の ハニーマスタード焼き キャベツの 塩こんぶあえ じゃがいもと 五ねぎのみそ汁	9(水) マーボー丼 (もち麦入りごはん) 小松菜 さんしょう (2ヶ) もやしとハムの からしあえ	10(木) ごはん さばみそに スパゲティサラダ ほうれん草と ベーコンのスー バナナ	11(金) ごはん 草間ポークフランク (ケチャップ) (小2本、中3本) ひじき入り納豆 塩とりじゃが
14(月) ごはん とりのからあげ (2ヶ) 切りばし大根と きゃくりのちゅうかあえ 小松菜と 油あげのみそ汁	15(火) 地産地消 レインボー米粉カレー (麦入りごはん) ビーンズサラダ いちご (2ヶ)	16(水) ごはん 春巻き こんぶと とり肉のにもの あさりの ちゅうかスープ	17(木) コッペパン とり肉の キャロットマヨネーズ焼き 大根とじゃこのサラダ お豆とキャベツのスー いちごジャム	18(金) ごはん あじいそバフライ ぜんまいのにもの とりとうふの 吉野汁
21(月) ごはん 焼きぎょうざ (小2ヶ、中3ヶ) こうやとうふの そばろに もやしとふのみそ汁	22(火) ごはん かつおと大豆の ケチャップいため 切りばし大根 のりマヨサラダ チンゲン菜のスー	23(水) ごはん とり肉の レモンブケ ひじきいりに 生あぜと えのきたけのみそ汁 かわちばんかん	24(木) 学進級 お祝い献立 桜もちごはん むしゅうマイ (小2ヶ、中3ヶ) 菜の花とコーンの あえもの すまし汁 お祝いいちごゼリー (学配)	25(金) ごはん あげだしとうふ (小1・2年1ヶ、他2ヶ) 小松菜とごまあえ じゃがいもと うるいのみそ汁
28(月) ごはん ぶりフライ カミカミサラダ なめこのみそ汁 ヨーグルト (学配)	29(火) ＜昭和の日＞ 	30(水) ふた丼 (もち麦入りごはん) アスパラガスの サラダ あさりのみそ汁	給食を考える時、心がけていること 一. 様々な食材 一. かみどえのある 一. 旬を大切に 一. 郷土料理を 一. 骨のある魚も  お家で食べたことのない おいしいものに挑戦かもー	