

4月 もぐもぐ☆ランチ

給食だより

「給食カレンダー」

No.1
令和6年4月3日



大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチHOUSE」

月	火	水	木	金
<p>入学・進級 おめでとうございます!</p> <p>しんねんど はじ 新年度が始まりました。</p> <p>これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと 思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！ 特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。 はやねはやおき こころ 早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校する ようにしましょう。</p>			<p>4日 ※高梨小：全校なし</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグソースかけ キャベツのソテー 大根のコンソメスープ ※今日から給食が始まりました。今年もみなさんが楽しみにしてくれる給食作りをがんばります！</p>	<p>5日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チキンのオープン焼き カラフルソテー ポパイスープ※ ※『ポパイ』は、まんがに登場するキャラクターの名前です。ポパイは元気を出したい時、ほうれんそうを食べたパワーアップします。</p>
<p>8日 ※仙北中：1年生給食開始</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>照り焼きチキン 枝豆サラダ 春のポトフ※ ※季節に合った旬の食材は栄養価にも富み、体調を良くしてくれる効果を最大限に発揮してくれます。今日はキャベツ、じゃがいも、たけのこが入っています。</p>	<p>9日</p> <p>ポークカレー※ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>野菜とささみのサラダ チョコプリン ※カレーはもともとインドの料理です。カレーは、まずインドからイギリスに伝わり、明治時代にイギリスから日本に伝わりました。そのため日本のカレーはインドのカレーとも、イギリスのカレーと少し違う料理なのだそうです。</p>	<p>10日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>根菜入りメンチカツ 切干大根のふくめ煮 まいたけのみそ汁※ ※根菜は、土の中で育つ野菜です。食物せんいがたくさん含まれているため腸の働きを活発にし、おなかの調子を整えてくれます。便秘予防に効果的です。</p>	<p>11日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのしょうが煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁※ ※豚汁は、野菜と肉を美味しく食べることが出来て、栄養分をバランスよく取ることができます。</p>	<p>12日※高梨小：1年生給食開始</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>大仙サケぎょうざ※ (小2コ・中3コ) 春雨サラダ マーボー豆腐 ※今日は大仙市でサケの稚魚放流が行われます。それにちなみ大仙市内の小中学校でサケぎょうざが提供されます。</p>
<p>15日※横堀小：1年生給食開始</p> <p>花むすびごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豆腐バーグおろしソース 切干大根のハリハリ わかたけ汁 お祝いいちごゼリー ※今日はみなさんの入学、進級をお祝いした給食にしました。充実した1年になりますように！</p>	<p>16日</p> <p>もずく丼※ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>野菜ささみ和え 高野豆腐のみそ汁 型抜きチーズ ※もずくには、歯や骨を強くする「カルシウム」や、肌をきれいにする「ビタミン」、「鉄分」、「食物せんい」が含まれています。</p>	<p>17日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>軟骨入りつくねあんかけ くきわかめの炒り煮 ふきののみそ汁※ ※ふきは数少ない日本原産の野菜で、日本全国の山や野に自生し、山菜として古くから食されてきました。北海道、北東北に自生するフキは大型で、「アキタブキ」と呼ばれています。</p>	<p>18日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ 塩とろみ炒め みそけんちん汁※ ※けんちん汁は油で材料を炒めてから、だし汁で煮込んで作ります。鶏肉も入っていますが、もともとは肉や魚を使わない「精進料理」の一つでした。</p>	<p>19日</p> <p>米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>鶏肉のカレー風味焼き ポテトウィンナー炒め 花野菜のミネストローネ※ ブルーベリージャム チーズデザート(中のみ) ※ミネストローネはイタリア人にとって日本の「みそ汁」のようなものだそうです。</p>
<p>22日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮※ 八杯豆腐汁 ※ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもに入っているビタミンCは、加熱しても壊れることなく、体に取り入れられます。</p>	<p>23日</p> <p>チキンハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ※ ヨーグルト ※2026年度からブロッコリーが「指定野菜」になります。指定野菜とは、特に消費量が多く、私たちの生活に重要な野菜を、国が指定している野菜です。</p>	<p>24日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじ磯辺フライ※ ひじきと厚揚げの炒り煮 もやしのみそ汁 ※あじはうまみが多い魚なので、あじが良いから「あじ」という名前がつけられたとも言われています。</p>	<p>25日 おおまがりせんぼく 大曲仙北 きょういっけんきょうかい 教育研究会のため 給食は ありません。</p>	<p>26日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>若鶏唐揚げ甘酢しょうゆ キャベツのおかか和え※ じゃがいものみそ汁 ※キャベツは古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜の一つで、古代ローマ人はキャベツを薬と考えていたそうです。</p>
<p>学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思えます。</p>	<p>30日 ※横堀小：全校なし</p> <p>ルーローハン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>もやしのナムル わかめスープ※ みかんゼリー ※わかめは骨や歯をつくるカルシウム、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。</p>	<p>にじゅうしせつき 二十四節気とは？</p> <p>太陰暦を使用していた時代に季節を現すための工夫として考え出されたもの。</p> <p>1年を24に等分し、その区切りと区切られた期間につけられた名前。</p>		
			<p>4月4日 「清明」</p> <p>清浄明潔の略。長い冬が終わり春本番になったことを表す言葉。地上に目を移せば、百花が咲き競う季節である。</p>	<p>4月19日 「穀雨」</p> <p>田んぼや畑の準備が整い、それに合わせるように柔らかな春の雨が降る頃。この頃より、変わりやすい春の天気も安定し、日差しも強まる。</p>

