



# 4月 盛り付け表・放送資料

4月7日(月)

野菜のマヨサラダ / 豚肉のしょうが炒め

ごはん 油揚げのみそ汁

**給食の語**  
進級おめでとうございます。新しい学年、荷をするにも健康が一番です。よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかりと食べ、疲ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきますよ。

4月8日(火)

青菜のおひたし / とり肉のから揚げ(小1,中2個)

わかめごはん 野菜のすまし汁

**給食の語**  
今日から志賀町の小学校、中学校の給食が始まりました。毎日元気に勉強・運動・遊ぶためには、健康な体づくりが大切です。給食では様々な食材を使用し、栄養バランスを考えた食事を提供します。苦手なものもまずは一口！チャレンジしてみましょう。毎日の給食に興味をもって残さず食べましょう。

4月9日(水)

じゃがいもコーンのサラダ / ハンバーグトマトソース

ごはん 豚肉のみそ汁

**給食の語**  
給食には毎日牛乳がきます。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが効率的にとれます。食物アレルギーやその他の理由で牛乳が飲めない人もいます。その場合は、大豆製品や小魚、海そう類などカルシウムを含む食材をしっかりととりましょう。

4月10日(木)

ほうれん草のごまあえ / サバのみそ煮

ごはん 豆腐のすまし汁

**給食の語**  
朝ごはんを毎日食べてきていますか？朝ごはんを食べると、体が温まり動き準備をする、おなかを刺激してスッキリする、脳も自覚めさせてやる気をだすなどの大切な働きがたくさんあります。毎日元気にすごせるよう、朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。

4月11日(金)

オレンジ

カレーライス【もち麦ごはん・ビーフカレー】

ミモザサラダ

**給食の語**  
『ミモザ』は花の名前で、春に黄色い小さな花を木いっぱいに咲かせます。今日のミモザサラダは黄色いたまごをミモザの花に見立てたサラダです。また、オレンジも輸入されるものも1年中手に入りますが、国産のものは冬から春にかけて旬の時期を迎えています。食事からも季節を感じてみましょう。

4月14日(月)

彩りあえ / ほうれん草オムレツ

じゃこ菜めし 高野豆腐の煮物

**給食の語**  
高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度で乾燥させた後に乾燥させてできる保存食品です。乾燥した状態ではかたいスポンジ状で、水で戻すと約6倍ぐらになり、やわらかくなります。豆腐の栄養分がギュッとつまっていますので、たんぱく質やカルシウム、鉄分など栄養満点の食材です。

4月15日(火)

春雨の酢の物 / 焼きぎょうざ(2個)

ごはん 厚揚げの中華スープ

**給食の語**  
春雨は春の暖かい風にしとしとと降る雨のことに似ていることから名前がついています。中国でよく食べられている春雨は緑豆という豆のデンプンから作られます。日本ではさつまいもやじゃがいものデンプンから作られています。

4月16日(水)

えだ豆サラダ / 春キャベツと牛肉の炒め物

ごはん とりだんご汁

**給食の語**  
1年中お店に並びキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかさが特徴です。みずみずしく、生でもおいしく食べられます。キャベツは青野菜の原料にもなっており、漬物にふせいでくれる栄養素がたくさん含まれています。春の味を楽しみましょう。

4月17日(木)

小松菜のサラダ / シウラの天ぷら

だけのごはん わかめのみそ汁

**給食の語**  
だけのこは春になると、地面から顔をのぞかせます。土の中にある間にぼったものはやわらかく、おいしく食べられます。成長がとも早く、一日で120センチも伸びることがあります。食物セニイがたくさん含まれているので、おなかのそうじをしてくれます。春の食材を味わって食べましょう。

4月18日(金)

コーンスーダ / コロック

アスパラと大豆のクリーム煮

**給食の語**  
志賀町の給食は、月に12回パン給食の日になります。今日のように自分でパンに具をはさんだり、ジャムがついたりするほかにも、ピザトーストやメロンパン、揚げパンなど調理場で調理をして提供することもあります。手を使って食べるので、食事の前にはせけんて手を洗い、衛生面に気をつけて食事をしましょう。

4月21日(月)

切干し大根の中串あえ / 豚肉のりんごソース

ごはん おつゆのみそ汁

**給食の語**  
みずみずしい大根を、長く保存するために考え出されたのが、切干大根です。しっかり干すことで、生の大根とは違う、独特の風味や甘みがあらわれます。さらに、ビタミンや食物セニイなどの栄養素がたくさん増え、栄養がアップします。伝統的な食材を知り、残さず食べましょう。

4月22日(火)

いちごゼリー

肉もそ丼【もち麦ごはん・肉もそ・野菜あえ】

ワンタンスープ

**給食の語**  
今日の給食には、志賀町産のもち麦を使っています。大粒で、もちもちとした食感が特徴です。見つけれられたでしょうか。もち麦は、食物セニイやビタミンなどがたくさん含まれていて、健康食品として注目されています。給食では今日のような丼、カレーライスやハヤシライスなどの時に、もち麦ごはんが登場します。

4月23日(水)

干草あえ / とり肉のてり焼き

ごはん じゃがいものみそ汁

**給食の語**  
干草あえの干草とは「たくさんの」という意味です。きゅうりやにんじん、ほうれん草などの野菜と、ハム、スパゲッティを和風の味付けに仕上げた和え物です。給食ではいろいろな名前の料理が登場するので、興味をもって食事をしましょう。

4月24日(木)

水菜のサラダ / 鮭チースフライ

ごはん 中華みそスープ

**給食の語**  
鮭は川で生まれ、体長が5センチほどになると海に下ります。3、4年ほど海で暮らした後、また川に戻ります。鮭は生まれた川においをかきわけ、生まれた川を正っていくそうです。鮭は高たんぱく質でビタミンDも多く含んでいます。今日は鮭とチースのフライです。カルシウムも摂取できます。成長に大切な栄養をしっかりととりましょう。

4月25日(金)

フルーツゼリーあえ / 春巻き

チャーハン 豆腐とチンカン菜のスープ

**給食の語**  
今日の給食はチャーハンです。給食のご飯は調理場で炊飯しています。今日のような混ぜごはんの日は、水分を少なめに炊き、別の釜で炊いた具を混ぜています。和風の味付けのごはんやピラフなど様々な味を楽しめるように献立をたてています。味わっていただきますよ。

4月28日(月)

五目さんひら / サワラの西京焼き

ごはん かきたま汁

**給食の語**  
『サワラ』は魚へんに善という字を書きます。DHA(ディーエッチイー)やEPA(イーピーイー)というあぶらがたくさん含まれており、血液をサラサラにしたり、ガンを予防する働きがあります。今日は白みそに漬けこんで焼く、西京焼きという料理にしました。

4月29日(火)

昭和の日

**給食の語**  
だけのこは天候に左右される他の作物と違い、豊作の表年と不作の裏年を1年ごとにくりかえします。昨年は表年のはずでしたが収穫量は少なめでした。今年は裏年と言われていますが、みなさんは家でだけのこの料理を食べましたか？今日はだけのこののりとマヨネーズで和えました。味わっていただきますよ。

4月30日(水)

だけのこの磯マヨあえ / とうふハンバーグ

とりそばろ寿司 / りいものみそ汁

**給食の語**  
だけのこは天候に左右される他の作物と違い、豊作の表年と不作の裏年を1年ごとにくりかえします。昨年は表年のはずでしたが収穫量は少なめでした。今年は裏年と言われていますが、みなさんは家でだけのこの料理を食べましたか？今日はだけのこののりとマヨネーズで和えました。味わっていただきますよ。

## 4月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦

【石川県産】 牛乳 大豆 米粉 たまご 小松菜 大根 ねぎ