

給食だより 4月

平成30年4月6日

東中学校 No 1

文責 室井祐美



入学・進級おめでとうございます

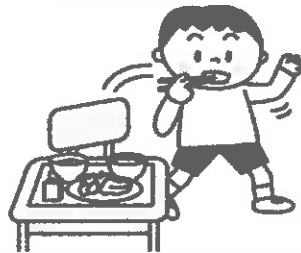
花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていくしたいと思います。1年間よろしくお願い致します。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

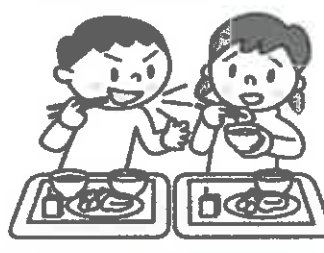
姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



☆ 今年度もよろしくお願いいたします。



今年度も給食調理でお世話になります、六角しづ子さん（右）と、五十嵐明美さん（真ん中）ーノ瀬弘子さん（左）です。毎日おいしい給食を作ってくれるので、みなさん残さないように食べましょう！

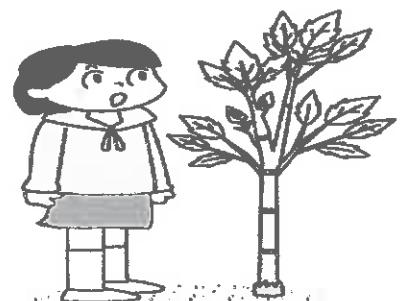


旬の食材のお話

今月は、うどのお話

独特の香りや歯ざわりを生かして、和え物や酢の物、天ぷらなど、日本料理には欠かせない食材です。「独活の哭聲」ということわざがありますが、ウコギ科タラノキ属の多年草で、大きくなっても木にはなりません。もともとは山菜として、野山に自然に生えた若い茎や芽を摘み取って食用にしていたのですが、江戸時代に栽培が始まり、「軟化栽培」といって日光に当てずに白く柔らかく育てる方法で栽培されています。

ことわざ「独活の大木」



独活は大きく育つと食べられず、軟らかいので材木として利用することもできないことから、大きいだけで何の役にも立たないという意味。



4月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
6	金	入学式								
9	月	ごはん	○	ポークカレー フレンチサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ハム チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜	ご飯 砂糖 油 じゃがいも	882	25.5	
								24.3	4.08	
10	火	ごはん	○	鮭の唐揚げ 五目煮豆 みそ汁	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 油揚げ	人参 牛蒡 筍 キャベツ 小松菜 長ねぎ	ご飯 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖	829	26.3	
								38.4	3.11	
11	水	人参ごはん	○	鶏肉の照り焼き 三色おひたし コンソメスープ いちごプリン	牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ	生姜 キャベツ もやし とうもろこし 人参 玉ねぎ 小松菜	ご飯 白ごま 油 砂糖	764	21.8	
								26.7	3.52	
12	木	ごはん	○	ホイコーロー 春巻 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ ピーマン 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 筍 小松菜	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油	807	23.9	
								29.3	2.43	
13	金	ごはん	○	厚焼玉子 おひたし 肉じゃが	牛乳 F○厚焼玉子(三和玉店:卵、小麦、大豆) かつお節 豚肉	ホウレン草 もやし 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸	ご飯 油 白たき 砂糖 じゃがいも	885	28.5	
								27.4	2.89	
16	月	繰替休業日								
17	火	ピリ辛みそ丼	○	バンサンスー しめじのすまし汁	牛乳 ベーコン 錦糸卵 なた 豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ 牛蒡 椎茸 切干大根 枝豆 胡瓜 しめじ 小松菜 長ねぎ	ご飯 油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま	800	21.3	
								31.9	4.56	
18	水	コッペパン	○	ツナサラダ イカメンチ お豆のスープ	牛乳 いかのキャベツ揚げ ベーコン 大豆 大福豆 金時豆 鯖	胡瓜 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ	コッペパン 油	879	40.3	3年
								32.6	4.07	
19	木	ごはん	○	さわらのみそマヨ焼き 筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐 鯖 鶏肉 大豆	人参 筍 牛蒡 椎茸 大根 長ねぎ 小松菜 オレンジ パセリ	ご飯 パン粉 こんにゃく 油 砂糖	812	23.5	3年
								38.1	2.18	
20	金	修学旅行・学習旅行								
23	月	ごはん	○	八宝菜 ポークしゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 なた いか 芝えび うずら卵 ハム ポーク しゅうまい	人参 キャベツ 玉ねぎ 筍 木耳 椎茸 もやし 胡瓜	ご飯 油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油	779	20.5	
								33.3	3.09	
24	火	ごはん	○	ひじきハンバーグ ケチャップソース みそ汁 ゆかり漬	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 ひじき	玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 梅 しそ えのき茸 長ねぎ	ご飯 油 パン粉 じゃがいも	774	19.2	
								33.1	3.01	
25	水	食パン	○	はちみつ&マーガリン ブロッコリーサラダ ユーンシチュー	牛乳 かに風味かまぼこ ベーコン	ブロッコリー 胡瓜 とうもろこし 人参 玉ねぎ	食パン はちみつ マーガリン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも アーモンド	872	34.4	
								27.7	3.85	
26	木	ごはん	○	さんまのかば焼き おかか和え 豚汁	牛乳 さんま かつお節 豚肉 豆腐	ホウレン草 もやし 人参 牛蒡 大根 長ねぎ	ご飯 油 砂糖 白ごま 白たき じゃがいも 片栗粉	879	27.6	
								35.1	2.96	
27	金	ミートソース	○	イタリアンサラダ いちごのパンナコッタ	牛乳 ソーセージ チーズ 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 胡瓜	ソフト麺 油 砂糖			

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。