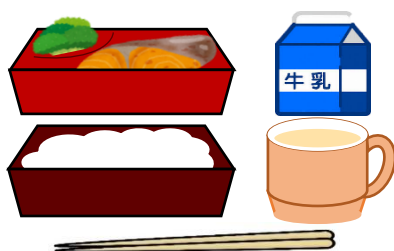




一週間の給食を写真で紹介します

中学校給食について

中学校の給食は、選択制弁当給食です。給食の食器は、ご飯食器以外に、冷食器、温食器、マグカップの3種類があり、献立によってこの中の2種類を組み合わせ提供します。食缶方式に比べて運びやすく、短時間で衛生的に配膳を行うことができるため、給食時間の短い中学校給食に適しています。



4月9日(水)



入学式

4月10日(木)



麦ご飯
ポークカレー
春キャベツのサラダ
りんごヨーグルト
牛乳

<837kcal>

4月11日(金)



食パン
ブルーベリージャム
キャベツメンチカツ
アスパラのソテー
クラムチャウダー
牛乳

<782kcal>

新しい生活様式で 大切な食事前後の手洗い

さまざまなところを触る手には、ウイルスなどの汚れがつきます。手を洗わずに、食事をしたり、口や鼻を触ったり、目をこすったりすると、体内にウイルスが入ってしまう危険があります。そのため、石鹸を使って丁寧に手を洗うことが大切なのです。新しい生活様式では、食事の前と後に手を洗うようにします。特に給食では、大勢の人がマスクを外して食べるため、いろいろな人の飛沫が食器や机などにつき、それらに触れた手を介して、ウイルスが体内に入ってしまう可能性もあります。そのため、食事の後にも手を洗うことが重要になります。石鹸を使った手洗いが習慣になるように心がけてください。

春キャベツは秋ごろに種をまき4~6月に収穫するキャベツのことです。全体は丸い球状をしており、葉の巻きが緩く、内側の色が黄緑色をしているのが特徴です。葉は柔らかめで、みずみずしいのでサラダに適しています。

あさりには春から夏にかけて産卵期を迎えます。この時期のあさは身が膨らんで、旨みがたっぷり詰まったジューシーな味わいが楽しめます。





一週間の給食を写真で紹介します

4月14日（月）



麦ご飯
塩肉じゃが
ひじきの手作りふりかけ
ごぼうサラダ
ネーブルオレンジ
牛乳

<766kcal>

4月15日（火）



麦ごはん
鰯のおかか煮
ほうれん草とツナのマヨ炒め
厚焼玉子
若芽の味噌汁
いちごゼリー
牛乳

<841kcal>

4月16日（水）



黒糖パン
トマトソースのオムレツ
ナゲット
ジャーマンポテト
コーンチャウダー
牛乳

<775kcal>

ひじきの旬は3～5月で、岩礁で成長した若茎を採ります。主に2種類あり、芽ひじきは茎から伸びてくる枝葉を、長ひじきは茎の部分を使ったものです。給食で出てくるのは芽ひじきです。



いわしのDHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力や学習能力を高めてくれます。



世界の料理☆ジャーマンポテト(ドイツ)
ジャーマンポテトはドイツの家庭料理です。この名称は和製英語で、ドイツの料理名は「シュベックカルトッフェルン」といいます。



4月17日（木）



麦ご飯
厚揚げの中華煮
いんげんのソテー
トックスープ
りんごゼリー
牛乳

<818kcal>

4月18日（金）



麦ご飯
ハヤシライス
ひよこ豆とコーンのソテー
南瓜コロッケ
レモンヨーグルト
牛乳

<956kcal>

「トックス」とは、韓国語で「トッ」は韓国餅、「クッ」はスープ料理を指すように、うるち米を使ったお餅と野菜を煮たスープ料理です。韓国ではお正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮といえるメニューです。

南瓜に含まれるビタミンEは、細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。





一週間の給食を写真で紹介します

4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）
		
麦ご飯 ホキフライ とろろの粉の煮物 いんげんのピリ辛炒め はりはり汁 ミルメークムース（いちご） 牛乳 <837kcal>	麦ご飯 ハンバーグ（トマトソース） バイクドポテト ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ 牛乳 <824kcal>	麦ご飯 チキン南蛮 ひじきと野菜の豆腐揚げ 里芋の旨煮 いわしのつみれ汁 ノンエッグタルタルソース 牛乳 <909kcal>
郷土料理☆ とろろの粉の煮物 とろろの粉の煮物は、高野豆腐の粉を使った和歌山県の郷土料理です。	トマトには、風邪予防に効果があるビタミンC、脂質代謝を円滑にするビタミンB6、血圧を正常に保つカリウムが含まれます。 	宮崎県の郷土料理☆チキン南蛮 チキン南蛮は宮崎県延岡市発祥の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。 
4月24日（木）	4月25日（金）	
		
胚芽パン オレンジマーマレード きのこの和風スパゲティ ほうれん草オムレツ カラフルソテー 牛乳 <766kcal>	コーンピースご飯 鯖のレモン焼き 浦上そば にんじん焼売 のっぺい汁 牛乳 <762kcal>	
オムレツの期限は古代ギリシャまで遡るといわれます。その後、各国で溶き卵を使用した様々な料理がオムレツと呼ばれるようになりました。 	長崎の郷土料理☆浦上そば 浦上そばは長崎市浦上地区の郷土料理です。ポルトガル宣教師が豚肉を食べることを勧めたことで誕生した料理です。	命は食にあり 「人の命は、食べたり飲んだりすることによって保たれる。」という意味のことわざです。 私たちが、生命を保ち元気でいるためには、食べ物を食べなければなりません。食べ物を食べると、それは体の中に取り込まれ、栄養となり命を保ちます。当たり前のことですが、飲食は命にとって最も大切なものです。腹八分と栄養のバランスを考えながら、よい食事を心がけましょう。 



一週間の給食を写真で紹介します

4月28日（月）



麦ご飯
鶏肉の味噌焼き
野菜とじゃこの炒め物
干草焼き
かきたま汁
レモンゼリー
牛乳

〈763kcal〉

オレンジはビタミンCを多く含んでいます。
なんと、半個で1日分の必要量をまかなうことができます。



4月29日（火）

昭和の日

4月30日（水）



麦ご飯
豚丼
大豆とツナのサラダ
アセロラフルーツ
ミニフィッシュ
牛乳

〈849kcal〉

日本は世界でも大豆をよく食べる国として知られています。日本の生活に古くから馴染んできた大豆は、もやしや枝豆として食べられる他、豆腐や納豆、味噌、醤油など、さまざまな食品に加工され親しまれています。



食にまつわることわざ

理詰めより重詰め

同じ「詰め」でも、理屈を言い合って納得させようとする理詰めより、ごちそうの入った重詰めでもてなす方がうまくいくということ。美味しいものを一緒に食べながら、和やかに話し合えば、みんな仲良くなれますよね。

