４月予定献立表

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

No.1

日	曜	献立	一口メモ
6	火	始業式 入学式	
7	水	みかんゼリー とり肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 黒糖コッペパン ミネストローネ MILK	入学・進級おめでとうございます。新年度が始まって最初の給食です。１年生は、中学校の給食の準備や片付けの方法を覚えてください。２・３年生も、効率よく準備や片付けを行い、ゆとりをもって給食を食べられるよう工夫しましょう。デザートケースは各階の配膳室へ片付けてください。また、ごみ全て、ゼリーの上にのせてあった袋にまとめてください。
8	木	＜王子平のごはん＞ さわらの西京焼き 菜の花和え ごはん すまし汁 MILK	みなさん、自分のお盆の上を見てください。ごはんは、どこにありますか。おかずの皿はどうでしょうか。日本の食事のマナーとして、ごはんは左側、汁物は右側に、その奥におかずの皿を並べます。そうすることで、食事をスムーズに進めることができます。掲示用の献立表を見て、食器の並べ方を確認してみてください。
9	金	肉じゃが 納豆 ごはん 大根のみそ汁 MILK	いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いな食べものでも、何年か後に食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならないように、少しずつでも食べてみましょう。
12	月	石川地区中教研 ～給食はありません。お弁当を準備してください。～	

日	曜	献立	一口メモ
13	火	しゅうまい マーボ厚揚げ ごはん 春雨スープ MILK	春雨とは、緑豆やじゃがいも、さつまいもからとったでん粉を原料として作られる乾燥食品で、乾燥した状態であれば長く保存しておくことができます。中国で生まれた食材で、日本には鎌倉時代に精進料理の材料として伝わったそうです。春雨という名前は日本でつけられたもので、半透明の糸のような形が、春にしとしと降る雨に似ていることに由来していると言われています。
14	水	はさんで食べよう ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ たらフライ ソース 丸スライスパン アルファベットスープ MILK	食べものを味わうのは、舌だけではありません。人間は、色々な感覚を使って生きていて、目、耳、鼻、口、歯そして心も使って「五感」といわれる感覚を総動員して味を感じています。食べる時も、味わって食べることで、色々な感覚がどんどんきたえられます。みなさんも、五感を使って味わってみてください。
15	木	とり肉のみそﾁｰｽﾞ焼き 切り干し大根の和え物 紫黒米入りごはん 若竹汁 MILK	紫黒米は古代米で、青紫の色素「アントシアニン」（ポリフェノールの一種）がふくまれていて、炊くと鮮やかな紫色になります。栄養豊富で、たんぱく質、ビタミンB群の他、鉄分、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどミネラル分も多くふくまれています。世界三大美女の楊貴妃も黒米を食し、美容効果を期待したと伝えられているほどです。
16	金	いちご ひじきサラダ チキンカレー 麦ごはん MILK	いちごについている黒いツブツブは、いちごの種だと思われがちですが、正体はいちごの実です。種はその中にあります。甘く赤い部分は、花を支えていた部分がふくらんだものです。とがった方が甘みが強いので、いちごを食べる時には、ヘタがついていた方から食べるのが、最後までおいしく食べるコツです。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★ツメは短く切っておきましょう。
★石けんでしっかり手洗い、清潔なハンカチでふいた後、
　アルコール消毒をしましょう。
★マスクは鼻までかけましょう。
★帽子は前髪が出ないようにかぶりましょう。