

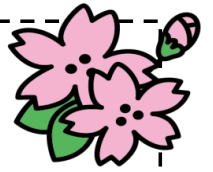
きょうのこんだて

4 月 11 日 (火)



- ・さくらのちらしずし
- ・すましじる
- ・はるいろゼリー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん

きょう きゅうしょく はじ
今日から給食が始まりました。

はや きゅうしょく た おも ひと おお き
「早く給食が食べたい!」と、思ってくれていた人が多いと聞いて、
みやざきせんせい きのう たの
宮崎先生も昨日からとても楽しみにしていました。

こんねんど ちょうりいん きょうりょく まいにち こころ えいよう
今年度も調理員さんと協力して、毎日心をこめて、栄養たっぷりの
おいしい給食をつくるので、楽しみにしててくださいね。

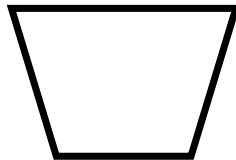
きょう きゅうしょく しんきゅう いわ こんだて
今日の給食は、進級お祝いの献立です。

きょう た まいにち げんき がっこう き
今日からもりもり食べて、毎日元気に学校に来てください!

もりつけかた



はるいろゼリー



さくらのちらしずし



すましじる



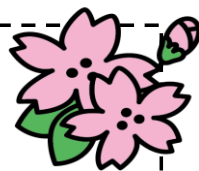
きょうのこんだて

4 月 12 日 (水)



- ・カラフルピラフ
- ・マセドアンスープ
- ・ミートローフ
- ・しろぶどうジュース

《きょうの のうかさん》



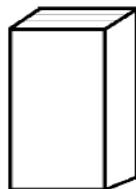
こまつな → たくらさん

「親子給食」といって、住吉小の給食室では、田無第二中学校の給食も作っています。今日から、中学1年生の給食が始まるので、誕生日会やパーティーなどのお祝い事で食べられている、アメリカの家庭料理「ミートローフ」の献立にしました。毎日、2校分、800人分の給食を手作りしてくれる調理員さんへ、感謝の気持ちをこめて、1年間、残さず食べましょう！

もりつけかた



ミートローフ



しろぶどう
ジュース

カラフルピラフ



マセドアンスープ



きょうのこんだて

4 月 13 日 (木)



- ・サンマーメン
- ・きりぼしだいこんの
ちゅうかサラダ
- ・だいがくいも
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

きくらげ→ たかださん

こまつな→ たくらさん

ながねぎ→ たくらさん

サンマーメンと聞くと「秋刀魚が入っているラーメン？」と
思うかもしれませんが、秋刀魚は入っていません。

漢字にすると「生」・「馬」・「麵」で、「生馬麵」と書きます。

実は広東(中国)語で、「生」は、新鮮な、シャキシャキとした食感の
という意味、「馬」は、上にのせるとという意味があります。

今日の給食でも、農家さんが届けてくれた新鮮な野菜やキノコを
使ってあんを作りました。

よくかんで、味わって食べましょう！

もりつけかた



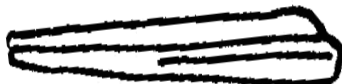
だいがくいも



サンマーメン



きりぼしだいこんの
ちゅうかサラダ



きょうのこんだて

4月14日(金)



- ・ごまごはん
- ・はるかぜげんきみそ
- ・わかたけじる
- ・さけのはなそのやき
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

ながねぎ→たくらさん

はるかぜげんきみそ いま しゅん はい
 春風元気味噌は、今が旬の「ふきのとう」が入っています。ふきのとうは
 さんさい しゅ さんさい やま しぜん は
 山菜の1種です。山菜は、山に自然に生えているものなので、野菜のよう
 さいばい いま じき た きちよう た もの
 には栽培ができません。今の時期だけ食べられる貴重な食べ物です。
 ながみ さとう みそ く あ はん
 ちよっぴい苦味があるので、砂糖や味噌と組み合わせ、ご飯がすすむ
 あじつ きよう わしょく こんだて はし つか かた かくにん
 味付けにしました。今日は和食の献立なので、お箸の使い方が確認できる
 ようにイラストをのせました。お家でも確認してみてくださいね。

はしの持ち方

① えんぴつと同じよう
 おやゆび ひとさ ゆび
 に、親指・人差し指・
 なかゆび ぼん
 中指で1本のはし
 も
 を持つ。

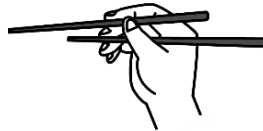


② 数字の「1」を書くよ
 じゆうげ うご
 うに、上下に動かし
 ます。



はしの
 うご
 かし方を
 れんしゆ
 う練習しよう！

③ もう1本のはしを、
 おやゆび つ ね ひら
 親指の付け根から、
 なかゆび ぐすりゆび あいだ
 中指と薬指の間に
 とお
 通す。



うえ はし うご さき
 上のはしを動かし、はし先
 と ひら
 を閉じたり開いたりして、
 た もの
 食べ物はさめます。



した
 下のはしは
 うご
 動かしません。

もいつけかた

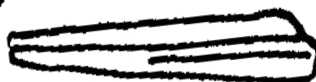


さけのはなそのやき



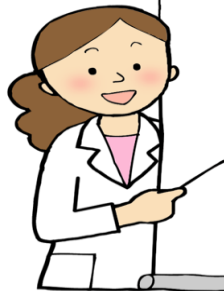
- ・はるかぜげんきみそ
- ・ごまごはん

わかたけじる



きょうのこんだて

4 月 17 日 (月)



- ・くりいりちゅうかおこわ
- ・はるさめスープ
- ・にらまんじゅう
- ・かふうきゅうり
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ながねぎ→たくらさん
かぶ →もとはしさん
きくらげ→たかださん



ちゅうか 中華おこわは、すみよししょう にんぎ 住吉小の人気メニューの一つです。

ごめ もち米のモチモチとした食感がおいしいですね。

また、まんじゅう にらまんじゅうは、ちょうりいん 調理員さんが一つ一つていねい つつ 丁寧に包んで焼いてくれました。おいしいからと言って、くち 口にたくさん入れすぎず、ひとくち 一口ずつ、よくかんで食べましょう。

きょう 今日の給食も、きゅうしよく 農家さんから届いたのうか やさい 野菜やきのこが、たくさんはい 入っています。

いろいろ 色々な人にひと 感謝の気持ちをかんしゃ きも を忘れずにわす 過ごしたいですね。

もりつけかた

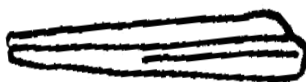


- ・にらまんじゅう
- ・かふうきゅうり



くりいりちゅうかおこわ

はるさめスープ



きょうのこんだて

4 月 18 日 (火)



- ・ホットドッグ
- ・はるやさいのスープに
- ・オレンジゼリー
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》

かぶ → もとはしさん



きょう ねんせい きゅうしよく はじ
今日から1年生の給食が始まりました。

じょうきゅうせい ねんせい すみよししょう きゅうしよく
上級生は、1年生に住吉小の給食のいいところをたくさん

おし
教えてあげてくださいね！

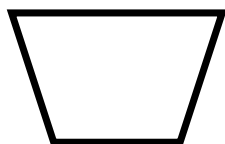
きょう ぜん がくねん さいしょ きゅうしよく あらた じゅんび
今日は、全学年がそろった最初の給食なので、改めて、準備や
かたづ しかた ぶ かえ てあら たいせつ
片付けの仕方を振り返りましょう。手洗いも大切ですが、きれいな
ハンカチやランチョンマット等、持ち物も確認してみてください。

きょう かせ もと
今日は、ゼリーのカップもあるので、きれいに重ねて戻すなど、
かたづ ぜんいん きょうりよく と く
片付けまでクラス全員で協力して取り組みましょう。

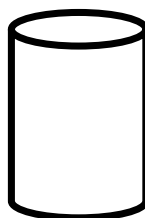
もりつけかた



オレンジゼリー



ホットドッグ



ジョア

はるやさいの
スープに



きょうのこんだて

4 月 19 日 (水)



- ・わかめおにぎり
- ・ごもくみそしる
- ・ししゃものからあげ
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん
ながねぎ → たくらさん

きょう きゅうしょくしつ おおいそが
今日も給食室は大忙し！

みなさんが食べやすいように、残さず食べてくれるようにと、
ちょうりいん すみよししょう にん ぶん
調理員さんが、住吉小(450人分)のおにぎりを、心をこめて
ていねい にぎ
丁寧に握ってくれました。

ししゃものからあげも、ひと ひと ころも つ あ
ししゃもの唐揚げも、一つ一つ衣を付けて揚げています。

ぜび、ろうか ちょうりいん あ きゅうしょく かんそう
ぜひ、廊下で調理員さんに会ったら、給食の感想や、
かんしゃ きもち つた
感謝の気持ちを伝えてくださいね。

それでは、きょう のこ
それでは、今日も残さずいただきますしょう！

もりつけかた



- ・ししゃものからあげ
- ・いそあえ



わかめおにぎり



ごもくみそしる



きょうのこんだて

4 月 20 日 (木)



- ・チキンカレー
- ・ツナサラダ
- ・いちご(とちあいか)
- ・ぎゅうにゅう

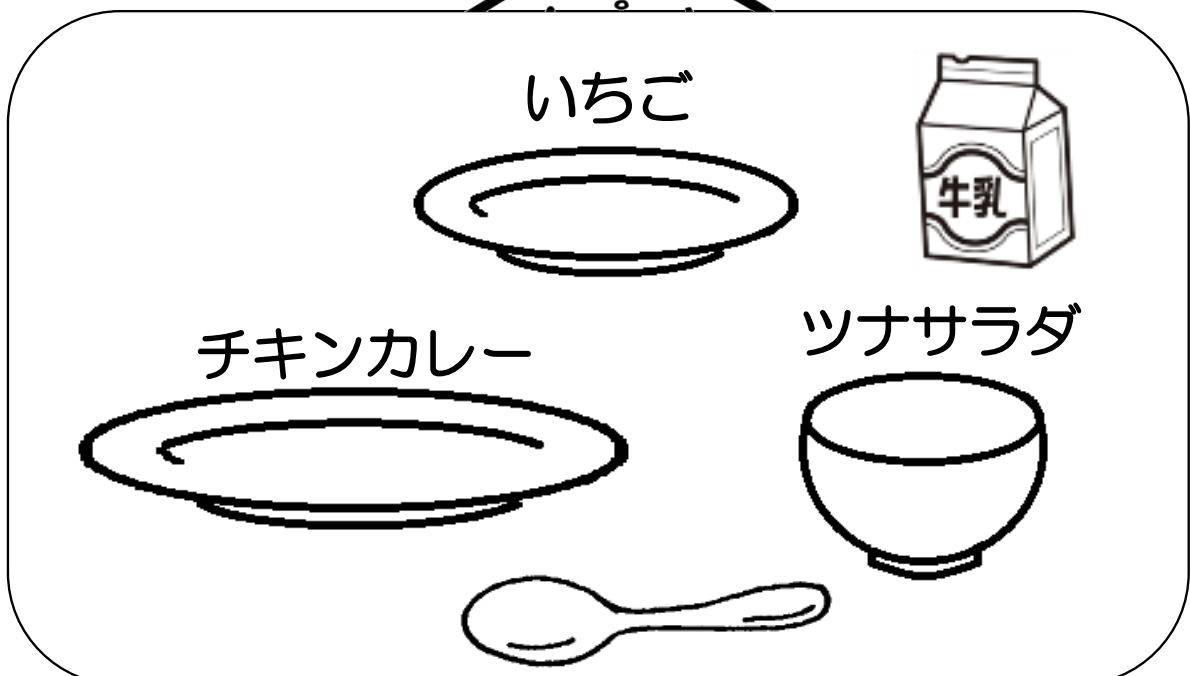
《きょうの のうかさん》

だいこん → もとはしさん



今日の給食は、大人気の「チキンカレー」です。
カレーは、ルーから手作りをしています。とても大きな釜で、
じっくりと時間をかけて煮込むのが、おいしさの秘密です。
「サラダ」も、住吉小オリジナルの手作りドレッシングで味付けを
しているので、どんな野菜でもおいしく食べられますね。
今日のいちごは、とちあいかという香りが豊かな品種です。
給食は、味だけでなく、香りも楽しみながら食べてくださいね！

もりつけかた



きょうのこんだて

4 月 21 日 (金)



- ・ミートソーススパゲティ
- ・シャキシャキレタスのスープ
- ・キャロットケーキ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

レタス → つづきさん

今日は、スープに入っている「レタス」についてのお話です。

レタスは春が旬の食べ物です。旬とは、「栄養素をたっぷり含んで食べ物が1番おいしくなる時期」のことです。

今日は、農家さんが大切に育てた、新鮮でおいしいレタスを使ってスープを作りました。よく噛んで、シャキシャキとした食感を楽しみながら食べましょう！

お家でも、レタスが出たら、「今が旬でおいしいんだよ！」とお話をしてみてください。

もりつけかた



キャロットケーキ



シャキシャキ

ミートソーススパゲティ

レタスのスープ



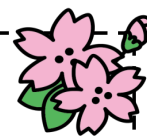
きょうのこんだて

4 月 24 日 (月)



- たけのごはん
- みそけんちん
- あじフライ
- おひたし
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → つづきさん
だいこん → もとはしさん

きょう しゅん つか はん
今日は、旬の「たけのこ」を使ったご飯です。

かんじ たけ しゅん か
漢字では「竹に旬」と書きます。

とおか ほど すうじゅう の ま
たけのこは、10日程で数十センチメートル伸びて、あっという間に
たけ た しゅん じき みじか かんじ
竹になります。食べられる(旬の)時期が短いことから、この漢字が
つか
使われるようになったそうです。

あじ つか さかな あじ あじ
また、鱒フライに使われている魚の「鱒」は、「味がいい(おいしい)」
ひょうばん なまえ ゆらい い
という評判が名前の由来と言われています。

た もの なまえ ゆらい し たの た
食べ物の名前や由来を知ると、より楽しく食べられますね！

もりつけかた

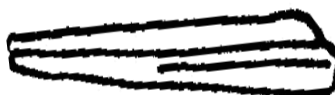


- あじフライ
- おひたし



たけのごはん

みそけんちん



きょうのこんだて

4 月 25 日 (火)



- ・ちゅうかどん
- ・くきわかめのごまふうみ
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

きくらげ → たかださん

今日の「中華丼」には、豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・チンゲン菜・いか・えび・うずらの卵…なんと、12種類の具材が入っています。

具材のうまみがつまって、栄養満点で、とってもおいしいです！

住吉小で人気の「フルーツポンチ」には、4種類の果物を使っています。よく噛んで食べると、それぞれの食材の味がわかるので、よく噛んで、味わいながら食べてくださいね。

もりつけかた



フルーツポンチ



ちゅうかどん

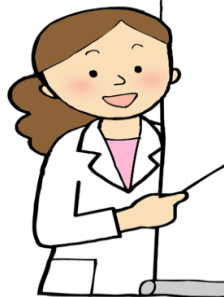


くきわかめのごまふうみ



きょうのこんだて

4 月 26 日 (水)



- ・さとうあげパン
- ・ポークビーンズシチュー
- ・ほうれんそうのサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ほうれんそう → たくらさん



今日の砂糖揚げパンには、「グラニュー糖」という砂糖を使っています。お家で使われることが多い「上白糖(白い砂糖)」よりパンにくっつきやすいので、どこを食べても砂糖の甘味が感じられます。

給食では、デザートを作る時は「上白糖」を、煮物やドレッシングなどの料理を作る時は「三温糖(茶色の砂糖)」を使っています。お砂糖などの調味料にまでこだわっているから、住吉小の給食はおいしいんです！今日も味わいながら食べてくださいね。

もりつけかた



ほうれんそうの
サラダ



さとうあげパン



ポークビーンズ
シチュー



きょうのこんだて

4 月 27 日 (木)



- ・ジャンバラヤ
- ・いんげんまめのスープ
- ・スプリングサラダ
- ・ぎゅうにゅう



「ジャンバラヤ」は、アメリカ合衆国の南部・ルイジアナ州で生まれた料理です。ルイジアナ州には、様々な国籍の人々が暮らしていました。なので、スペイン・フランス・アメリカなど色々な国の調理方法が混ざり合っ、て、「ジャンバラヤ」という料理になったと言われています。

味の決め手は「ケイジャンスパイス」です。とってもよい香りがあるので、今日も香りを楽しみながら食べてくださいね。

もいつけかた



スプリングサラダ



ジャンバラヤ



いんげんまめの
スープ



きょうのこんだて

4 月 28 日 (金)



- ・ごはん
- ・とんじる
- ・ちぐさやき
- ・とさあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ほうれんそう → たくらさん
こまつな → つづきさん
だいこん → もとはしさん

あたら がつねん いっかげつ つか で しき
新しい学年になって1ヶ月…疲れが出てくる時期です。

きょう きゅうしょく ひろうかいふくこうか た もの
今日の給食には、疲労回復効果のある食べ物がたっぷり！

ぶたにく しつ びーわん こまつな てつぶん
豚肉には「たんぱく質・ビタミンB1」、ひじきや小松菜には「鉄分」、

ぎゅうにゅう やさい えー しー
牛乳には「カルシウム」、野菜には「ビタミンAやビタミンC」が

ふく つか からだ つく
含まれています。疲れをとったり、疲れにくい体を作るためには、

す きら た たいせつ
好き嫌いせず、なんでもバランスよく食べることが大切です。

きょう のこ た
今日も残さず食べましょう！

もりつけかた



- ・ちぐさやき
- ・とさあえ



ごはん



とんじる

