

# きょうのこんだて

4 月 8 日 ( 金 )



- ・キムチチャーハン
- ・ちゅうかスープ
- ・しんじゅむし
- ・ぎゅうにゅう

《今日の農家さん》

きくらげ → 高田さん (西東京市)

こんにちは。栄養士えいようしの宮崎優衣みやざきゆういです。

今日きょうから給食きゅうしょくが始はじまりました。

「早くはや給食きゅうしょくが食べたい！」と、思おもってくれていた人ひとが多いおおいと聞いて、

わたしも昨日きのうからとても楽たのしみにしていました。

毎日調理員まいにち ちょうりいんさんと一緒いっしょに、心こころをこめて、栄養えいようたっぷりのおいしい給

食しょくを作つくります。今日きょうからもりもり食たべて、毎日元氣まいにち げんきに学校がっこうに来てく  
ださいね！よろしくおねがいします！



## もりつけかた



しんじゅむし



キムチチャーハン

ちゅうかスープ



# きょうのこんだて

4 月 11 日 ( 月 )



- ・ドリア
- ・レンズまめのスープ
- ・ほうれんそうのサラダ
- ・きよみオレンジ
- ・ぎゅうにゅう



ドリアは外国の料理だと思っかかもしれませんが、実は日本で生まれた料理です！今から90年ほど前に、神奈川県横浜市で誕生しました。

今日のドリアは、トマトジュースで炊いたご飯で作った”ケチャップライス”の上に、手作りのホワイトソースとチーズをかけてこんがり焼いています。

今日から田無第二中学校も給食が始まるので、約700個のドリアを調理員さんが一つ一つ丁寧に盛り付けてくれました。

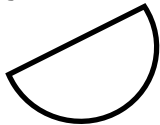
心をこめて作っている調理員さんに感謝の気持ちをこめて、今日も残さず食べましょう！

## もりつけかた



ほうれんそうのサラダ

きよみ  
オレンジ



レンズまめのスープ

ドリア



# きょうのこんだて

4 月 12 日 ( 火 )



- ・さくらごはん
- ・すましじる
- ・とりからあげのレモンソースかけ
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう



今日の給食は春の陽気が感じられるメニューですね！  
ご飯に混ぜ込まれているのは、春を代表する日本の花「桜」です。  
桜はどんな香りがするのでしょうか？よく噛むと、味だけではなく、  
香りも楽しんで食べることができるので、ぜひやってみてください  
ね。もちろん、ほかの料理も、おいしく食べてもらえるように、1つ  
1つ工夫をしています。それぞれの料理に注目して、残さず食べて  
くれると嬉しいです！

## もいつけかた

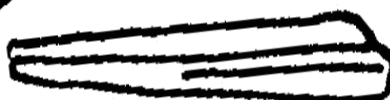


- ・とりからあげのレモンソースかけ
- ・いそあえ



さくらごはん

すましじる



# きょうのこんだて

4 月 13 日 ( 水 )



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



ちゅうか

中華おこわは、とってもモチモチしていておいしいですね。

これはお餅の材料になる”もち米”が入っているからです。

また、にらまんじゅうは、たっぴいのひき肉と野菜を混ぜ合わせて

タネを作り、1つ1つ丁寧に包んで焼いています。

皮はパリッと、中はジューシーな、とってもおいしいにらまんじゅうが出来上がりました！

おいしいからと言って口にたくさん入れすぎず、1口ずつよく噛んで、味わって食べましょう。

## もいつけかた

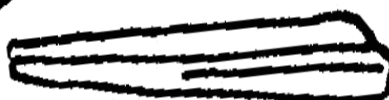


- ・にらまんじゅう
- ・かふうきゅうり



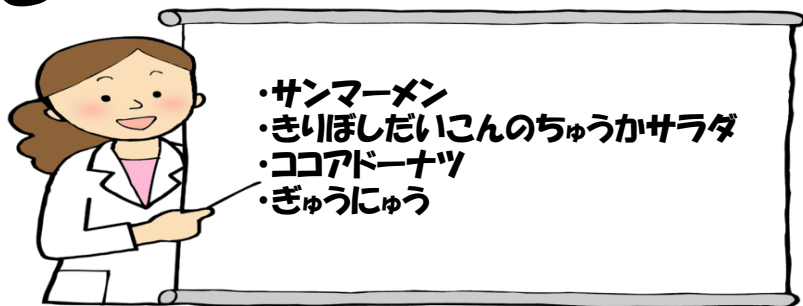
ちゅうかおこわ

はるさめスープ



# きょうのこんだて

4 月 14 日 ( 木 )



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。

漢字にしてみると「生馬麵」と書きます。

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

なので、今日の給食でも、新鮮な野菜をたくさん使ってあんを作りました。麵の上にたっぷりかけて、もりもり食べてください！

## もりつけかた



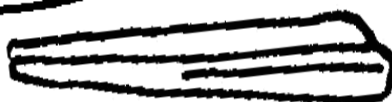
ココアドーナツ



サンマーメン



きりぼしだいこんの  
サラダ



# きょうのこんだて

4 月 15 日 ( 金 )



- ・むぎごはん
- ・はるかぜげんきみそ
- ・じゃがいものそぼろに
- ・とうふとわかめのみそしる
- ・ぎゅうにゅう



はるかぜ げんき いま しゅん はい  
春風元気みそは、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」のことで、野菜の  
さいばい  
ようには栽培ができないので、貴重な食べ物です。

にが み そ く あ  
ちょっと苦味がありますが、砂糖や味噌と組み合わせると、とってもおい  
しいご飯のお供に大変身！今日もモリモリ召し上がれ！

きょう わしよく こんだて はし つか かた かくにん  
今日は和食の献立なので、お箸の使い方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 ひたさ ゆび  
に、親指・人差し指・  
なかゆび ほん  
中指で1本のはし  
も  
を持つ。
- ② 数字の「1」を書くよ  
すうじ か  
うに、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、  
ほん  
親指の付け根から、  
おやゆび つ  
なかゆび くすりゆび あいだ  
中指と薬指の間に  
とお  
通す。
- うえ 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  
食べ物をさめます。



はしの  
うご かた  
動かし方を  
れんしゅう  
練習しよう！



した  
下のはしは  
うご  
動かしません。



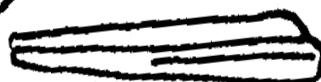
## もりつけかた



じゃがいものそぼろに



- ・はるかぜげんきみそ
- ・むぎごはん
- とうふとわかめのみそしる



# きょうのこんだて

4 月 18 日 ( 月 )



- ・ホットドッグ
- ・はるやさいのスープに
- ・はるいろゼリー
- ・ジョア



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。

がくねん てあら みじたく  
どの学年も、手洗い・身支度はしっかりできましたか？

きょう とく てあら たいせつ  
今日はホットドッグなので、特に手洗いが大切です！

まいにち わす も  
きれいなハンカチも毎日忘れずに持ってきましょう。

さいきん さら かたづ かた かな  
また、最近、お皿の片付け方がバラバラなのが悲しいです。

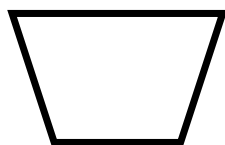
きょう かさ もど  
今日はゼリーのカップもあるので、きれいに重ねて戻しましょう。

こんしゅう じゅんび かたづ きょうりよく とく く のこ  
今週も、準備から片付けまでみんなで協力して取り組んで、残さず給食を食べましょう！

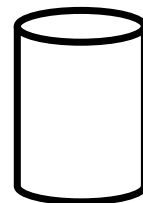
## もりつけかた



はるいろゼリー



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 ( 火 )



- ・わかめおにぎり
- ・ししゃもフライ
- ・きんぴらだいず
- ・とんじる
- ・ぎゅうにゅう



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、おいしく、  
のこ た  
残さず食べてくれるようにと、やく 900 こ  
約900個のおにぎりを、心をこめて  
にぎってくれました。よくあら  
洗ったきれいな手で食べてくださいね。  
ところで、このまえ はなし  
「この前お話をした”おはしの使い方”はバッチリですか？  
きょう だいず はい  
今日のきんぴらには大豆が入っています。この大豆が上手につか  
めたんはひと  
めたんは「おはしマスター」です！チャレンジしてみましょう！

## もりつけかた



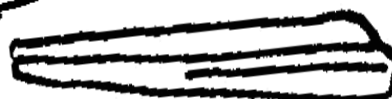
- ・ししゃもフライ
- ・きんぴらだいず



わかめおにぎり



とんじる





# きょうのこんだて

4 月 20 日 ( 水 )



- ・チキンカレー
- ・ビーンズサラダ
- ・いちご
- ・ぎゅうにゅう

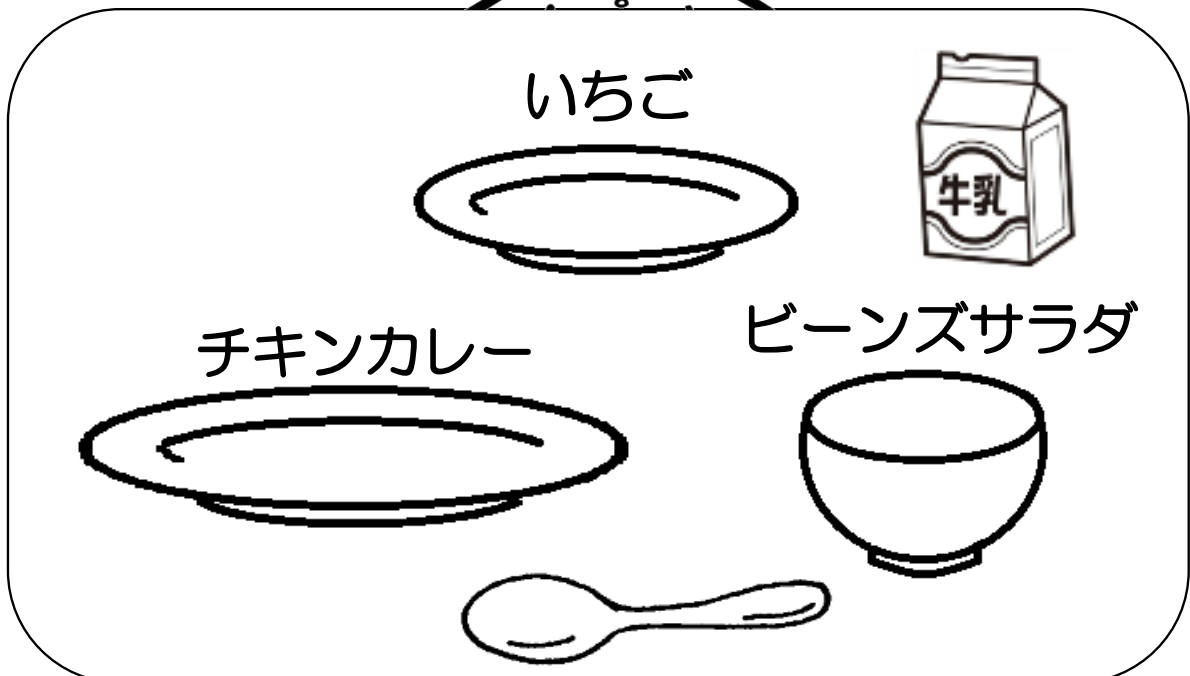


今日の給食は、大人気のチキンカレーです。

住吉小みんなの分を一気に作る事ができる、とっても大きなお鍋で、ルーから手作りしています。じっくりと時間をかけて煮込んでいるのが、おいしさの秘密です！

また、ビーンズサラダには、「レンズ豆・金時豆・ひよこ豆」の3種類の豆が入っています。全部見つけたら、食べ比べをしてみると、味の違いがわかって楽しいので、ぜひやってみてくださいね！

## もいつけかた



# きょうのこんだて

4 月 21 日 ( 木 )



- ・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



今日は、スープに入っている「レタス」についての豆知識です！  
レタスの旬は「春」です。旬とは、「食べ物が1番おいしい時期」のことです。なので今日は、旬でおいしいレタスを使って、シャキシャキとした食感が楽しめるスープにしてみました。  
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。  
もちろん、スパゲティもケーキも、とってもおいしいので、今日も残さず食べてくださいね！

## もりつけかた



キャロットケーキ



ミートソーススパゲティ

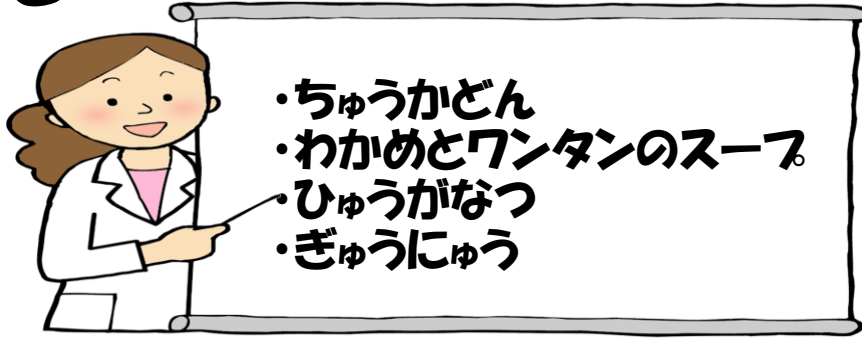


シャキシャキ  
レタスのスープ



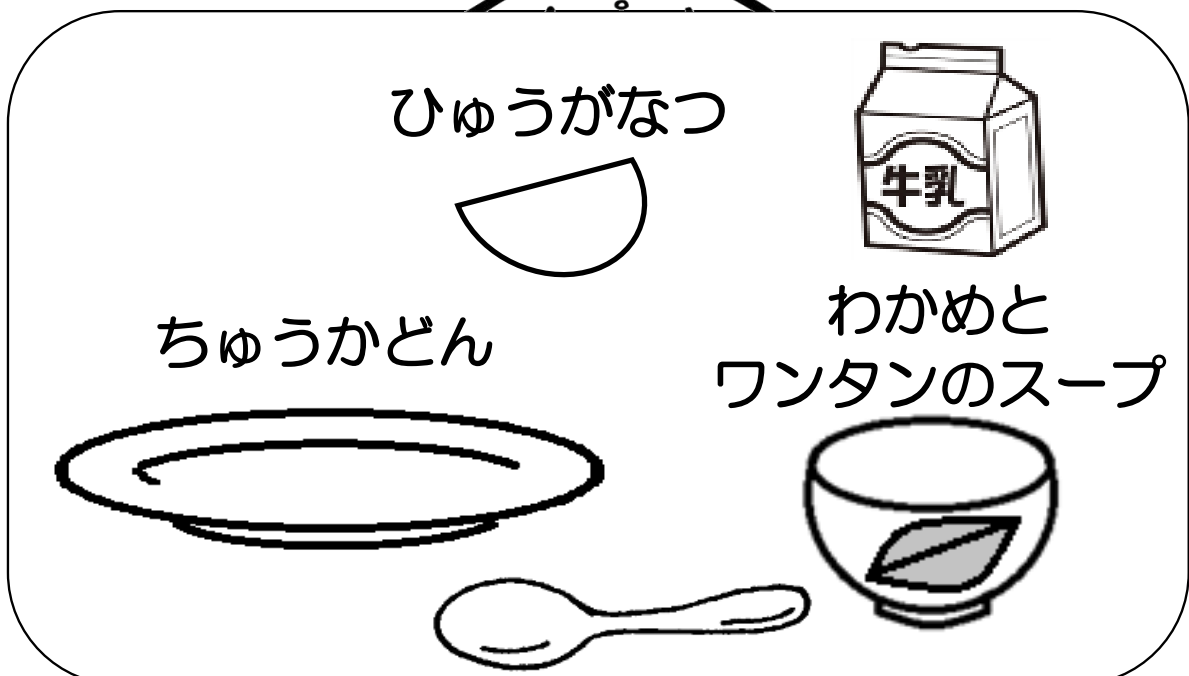
# きょうのこんだて

4 月 22 日 ( 金 )



きょう ちゅうかどん ぶたにく しょうが にんにく にんじん たまねぎ  
はくさい たけのこ ちんげん菜 いか えび など、たくさんの具材が入っ  
ています。それぞれの具材のうまみがつまっていて、栄養満点で  
す。とってもおいしいので、ご飯もどんどんすすみますね。  
こんしゅう まいにち のこ た  
今週も、毎日残さず食べてくれてありがとう！  
らいしゅう きゅうしょく たの げんき がっこう き  
来週も給食を楽しみに、元気に学校に来てくださいね！

## もいつけかた



# きょうのこんだて

4 月 25 日 ( 月 )



- ・じゃこなめし
- ・たらのはなそのやき
- ・はりはりづけ
- ・けんちんじる
- ・ぎゅうにゅう



今日のじゃこなめしには、“ちいめんじゃこ”と小松菜が入っています。ちいめんじゃこは鱚などの稚魚(魚の赤ちゃん)を広げて干したもので、カルシウムがたっぷり含まれています。

また、小松菜もカルシウムをたくさん含んでいる野菜なので、今日はカルシウムたっぷり献立です！

カルシウムは、歯や骨を強くする働きがあり、成長期のみなさんに大切な栄養素なので、今日も残さずしっかり食べてくださいね！

## もりつけかた

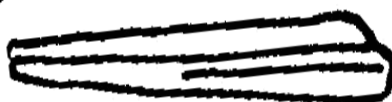


- ・たらのはなそのやき
- ・はりはりづけ



じゃこなめし

けんちんじる



# きょうのこんだて

4 月 26 日 ( 火 )



- ・きなこあげパン
- ・とりだんごのスープ
- ・スプリングサラダ
- ・あまなつ
- ・ぎゅうにゅう



みなさんは、きなこが何からできているか知っていますか？

きなこは「大豆」からできています。大豆は、「畑の肉」と言われるほど、「たんぱく質」という栄養素がたくさん含まれています。

みなさんの筋肉や血を作ってくれる大切な栄養素なので、残さず食べて、キレイに片付けましょう。

また、スープの鶏団子も、調理員さんが一つ一つ手作りしてくれたものです。感謝の気持ちをこめて食べましょう！

## もりつけかた



あまなつ



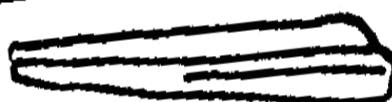
スプリングサラダ



きなこ  
あげパン



とりだんごのスープ



# きょうのこんだて

4 月 27 日 ( 水 )



- ・たけのこごはん
- ・あじフライ
- ・こまつなのおひたし
- ・よしのじる
- ・ぎゅうにゅう



今日は、旬の「たけのこ」を使ったご飯です。

漢字で「竹+旬=筍」と書きます。これは、10日ほどで数十 cm も大きくなり、食べられなくなってしまうことが由来とされています。

また、あじフライの「あじ」は「味がいい(おいしい)」ことが由来と言われているそうです。

食べ物の名前の由来を知ると、いつもより楽しくおいしく食べられますね！ぜひ、他の食べ物のごとも調べてみてください。

今日の給食ももりもり食べて、健康で元気な体を作りましょう！

## もりつけかた



- ・あじフライ
- ・こまつなのおひたし



たけのこごはん



よしのじる



# きょうのこんだて

4 月 28 日 ( 木 )



- ・ぶたどん
- ・とさあえ
- ・でこぽん
- ・ぎゅうにゅう



きょう がつ きゅうしよく さいご あたら がくねん いっかげつ た  
今日で4月の給食は最後です。新しい学年になって1ヶ月が経ちま  
ました。まいにち  
毎日いろいろなことに、いっしょうけんめいに取り組んでいる  
ので、すこ つか かん ひと  
少し疲れを感じている人もいるかもしれませんね。

きょう ぶたどん つか ぶたにく びーわん つか  
今日の豚丼に使っている「豚肉」には“ビタミンB1”という、疲れを  
はたら たいようそ ぶん  
とる働きがある栄養素が含まれています。

きょう きゅうしよく た よる ね つか ぶん と  
今日の給食もしっかり食べて、夜はぐっすり寝て、疲れを吹き飛ばし  
てくださいね！また、がつ ぶつか げんき がっこう あ  
5月2日に元気に学校で会いましょう！

## もりつけかた



でこぽん



ぶたどん



とさあえ

