

# 給食カレンダー

## 4月

令和5年4月  
糸島市立前原中学校

### 入学式

1年生のみなさん  
ご入学おめでとうございます。

12 水

もやし  
あえもの

麦ごはん

マーボー豆腐

《世界の料理:中国》マーボー豆腐は中国の四川地方で有名な料理です。四川地方は湿度が高く、唐辛子のカプサイシンで発汗を促すため、辛い料理が多いのだそうです。中国の料理をよく味わって食べましょう。

13 木

甘酢あえ

鶏肉のから揚げ

2コ

弥生赤飯

みそ汁

《進級お祝い献立》進級おめでとうございます。今日はお祝いに赤米を使った赤飯を炊きました。よく味わって楽しく食べましょう。

14 金

キャベツのサラダ

麦ごはん

肉じゃが

肉じゃがは、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、糸こんにゃくなどを油で炒め、しょうゆ、さとう、みりん、酒を使ってうま煮にしたもので、煮物の定番として日本に根付いている料理です。

15 土

肉野菜炒め

ごはん

かきたま汁

食事の時間を楽しく過ごすためには、スムーズに準備をし、食べる時間を確保することも大切です。みんなで協力して準備や後片付けをしましょう。

4/11は「しっかり朝食の日」

朝ごはんをしっかり食べ、気持ちよく1日のスタートを切りましょう！

16 日

入学式

17 月

煎りいりこ

高野豆腐のカラコロ煮

ごはん

みそ汁

《小魚:いりこ》「小魚」とは、白す干、いりこなどの小さな魚のことです。小魚はまるごと食べることができ、魚の栄養をそのままとることができます。しっかり食べて小魚のカルシウムをとりましょう。

18 火

ひじきのさっぱり和え

白身魚のパン粉焼き

キャロットパン

豆乳チャウダー

《カルシウム:牛乳》みなさんが毎日飲んでいる牛乳には、カルシウムが多く含まれています。成長期で体が大きくなっているこの時期はカルシウムはとて大事な栄養素です。しっかり飲んで骨や歯を丈夫にしましょう。

19 水

キャベツのソテー

ハンバーグ

トマトソース

ごはん

ミネストローネ

朝ごはんは1日のはじまりです。朝ごはんを食べると、栄養が体に行きわたり、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体が目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

20 木

白ーゲルト

ふきと牛肉の炒め物

ごはん

白玉汁

《旬の食材:ふき》「フキ」は日本産の野菜です。春から初夏が旬です。フキには食物繊維が多く含まれています。また、古くからフキは民間療法でたんを切り、せきを止める薬用として認められています。

21 金

フルーツ

もりあわせ

麦ごはん

チキンカ

給食のカレーはルウも手作りで、カレー粉等の香辛料と小麦粉を炒め、しょうがやんにんにく、トマトやりんごを加えてルウを作ります。よく味わって食べましょう。

22 土

アーモンドあえ

いわしフライ

3コ

たけのこごはん

けんちん汁

《旬の食材:たけのこ》たけのこは春を代表する野菜です。食物繊維が豊富なので便秘予防やコレステロールの吸収をおさえる働きがあります。旬の味をよく味わって食べましょう。

23 日

ニューサマーオレンジ

ツナとわかめのあえもの

ごはん

五目煮

朝ごはんを食べるためには、早起きして、時間のゆとりをもつことが大切です。早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう。

24 月

昆布あえ

レバーと大豆のこはく煮

麦ごはん

春雨汁

《鉄:海そう》鉄分の豊富な食材といえばレバーですが、実は海そうにも鉄分が多く含まれています。鉄分をしっかりとって貧血を予防しましょう。

25 火

ぶどうゼリー

小松菜のサラダ

ミルクパン

ホワイトシチュー

《かむこと》よくかんで食べるための工夫として、かみごたえのある食材を取り入れることや、一口の量を少なくするなどがあります。小松菜はシャキシャキした歯ごたえがあります。よくかんで食べましょう。

26 水

せんきゃべつ

みそカツ

2コ

ごはん

ワンタンスープ

《郷土料理(愛知):みそカツ》みそカツは愛知県の郷土料理です。豆みそに砂糖、だし汁などを加えて甘くしたタレをカツにかけたものです。愛知では豆こうじを使った豆みそをよく使います。

春 旬の野菜

名前がわかるか