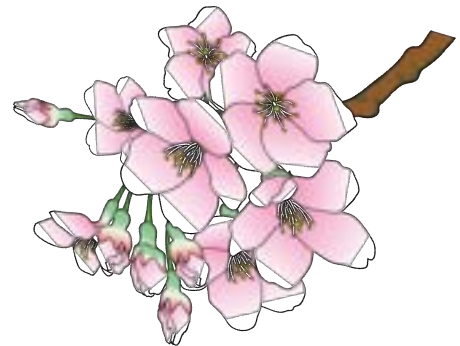


ランチタイム♪

4月18日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼
- かみかみサラダ
- いちご
- ぎゅうにゅう 牛乳

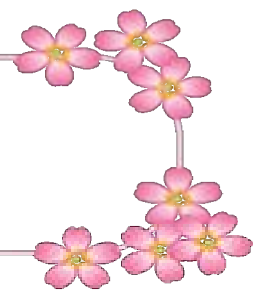
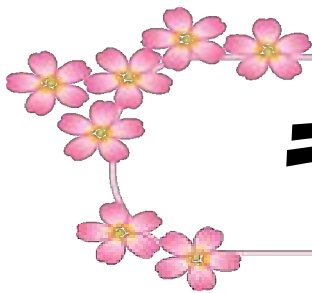


ほんじつ ひとこと 本日の一言

まーぼーどうふ ちゅうごく しせんりょうり とうばんじゃん から
麻婆豆腐は中国の四川料理で、豆板醬のホットな辛さと
さんしょう しび から とくちょう しょうがっこう ていがくねん しょうから
山椒の痺れる辛さが特徴です。小学校の低学年は小辛、
こうがくねん ちゅうから ちゅうがくせい おおから し あ もんだい
高学年は中辛、中学生は大辛に仕上げました。さて問題！
とうふ なに こむぎ だいず ぎゅうにゅう
豆腐は何からできるでしょうか？ ①小麦 ②大豆 ③牛乳
せいがい だいず ふくさい は きた
正解は ②大豆 でした。副菜は、歯とアゴを鍛えるために
「さきいか」をつか つか いたま しゅん
を使ったカミカミサラダ。デザートは今が旬
の「あきひめ」です。あま くちなお
甘いイチゴでお口直しをしましょう。





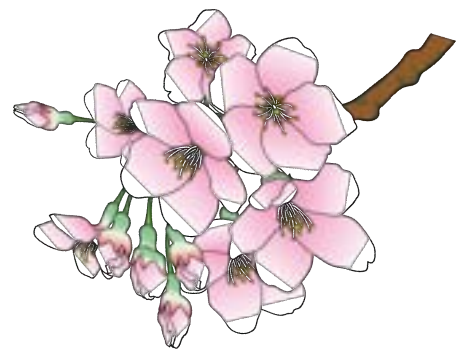


ランチタイム♪

4月19日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワカメのすまし汁じる
- チクワの蒲焼かばやき
- 納豆あえなっとう
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 本日の一言

すまし汁じるに使つかったワカメは最高級さいこうきゅうとされる鳴門産なるとさんです。

渦潮うずしおで鍛きたえられた、その歯応はごたえを味あじわいましょう。副菜ふくさいは

納豆なっとうあえ。納豆なっとうには丈夫じょうぶな骨ほねや健康けんこうな血液けつえきをつくる他ほかにも

腸内ちょうないや皮膚ひふの状態じょうたいを整ととのえる働はたらきがあるため、成長期せいちょうきは

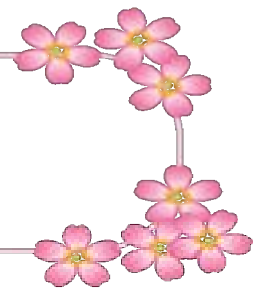
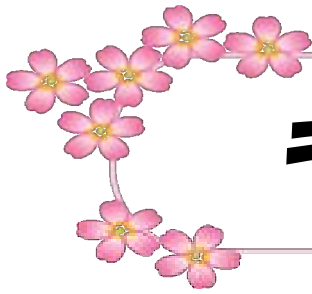
もちろん、成長期せいちょうきを過ぎた方すにもぜひ食かたべていたただきたい

食材しょくざいです。主菜しゅさいはチクワの蒲焼かばやき。給食きゅうしょくのチクワは白身魚しろみざかな

の使用率しょうりつが高たかいので、値段ねだんも高たかければ弾力だんりょくも違ちがいますよ！





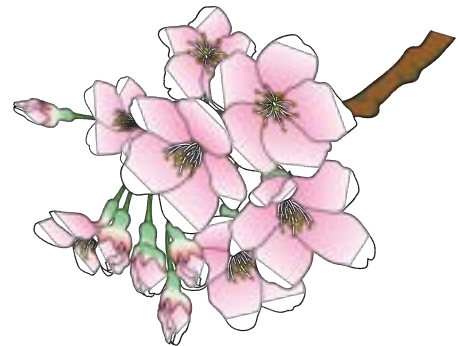


ランチタイム♪

4月22日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 味噌けんちん汁
- じゃが明太チーズ焼
- ツナサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

じゃが明太チーズ焼は、茹でたジャガイモにマヨネーズと明太子を合わせて耐熱カップに入れ、チーズを載せて焼いた料理です。さて問題！明太子は何の卵でしょうか？①タラ②ニシン③サケ④ボラ⑤チョウザメ・・・正解は①タラの卵でした。ちなみに、ニシンはカズノコ、サケはイクラ、ボラはカラスミ、チョウザメの卵は、キャビアになります。





ランチタイム♪

4月23日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ユッケジャンクッパ
- かいそう 海藻サラダ
- あげ だんご 揚ゴマ団子
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

クッパは韓国料理で雑炊のことです。ユッケジャンというスープと「ごはん」を合わせたらユッケジャンクッパの完成。サラサラっと食べましょう。ここで問題！ ユッケジャンに使った茶色の山菜は何でしょうか？ ①わらび ②ぜんまい ③こしあぶら … 正解は ②ぜんまい でした。デザートは中華料理で定番のスイーツ「揚げだんご」です。香ばしいゴマの衣と「あんこ」の相性は最高。しっかり味わってね！





ランチタイム♪

4月24日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ・ スパゲティ
- ・ ミートソース
- ・ シーザーサラダ
- ・ グレフルゼリー
- ・ 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

給食きゅうしょくで麺めんといえは一般的いっぱんてきには「ソフト麺めん」という袋入ふくろいりの
麺めんになりますが、木曾地区きそちくは給食用きゅうしょくようの麺業者めんぎょうしゃが無ないため
学校がっこうの給食室きゅうしょくしつで麺めんを茹ゆでています。ソフト麺めんは文字もじどおり
ソフトな歯は応ごたえで、コシなも何もあつたもんじゃありません。
他地区たちくでは、その「伸びたうどんの」の様な麺ようめんにミートソース
を絡からめ、スパゲティしょうたと称たして食べております。本物ほんものの麺めんを
茹ゆで立たてで味あじわえる、この恵めぐまれた環境かんきょうに感謝かんしゃしましょう。



日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

4月25日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- バラ肉の豚汁
- サケのおろしポン酢
- 昆布あえ
- 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

豚汁には豚のバラ肉を使いました。バラ肉とは、お腹の
部分で、焼肉屋さんでは「カルビ」という名で呼ばれます。

ここで問題！ バラ肉の語源で正しいものはどれでしょう？

- ①バラバラの肉 ②バラの香りの肉 ③アバラ骨まわりの肉

正解は ③アバラのバラ でした。さて、主菜は脂がのった

銀鮭。ここでもう一問！ 魚を食べると、何が良くなる？

- ①運 ②頭 ③性格 … 正解は ②頭が良くなる！ でした。





ランチタイム♪

4月26日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- バターチキンカレー
- 福神^{ふくじん}サラダ
- フルーツヨーグルト
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

給食^{きゅうしょく}のカレーは、バターで小麦粉^{こむぎこ}を炒め、ルー^{いた}を手作り^{てづく}しています。辛さも調節^{から ちょうせつ}できるため、小学校低学年は甘口^{しょうがっこうていがくねん あまくち}、高学年は中辛^{こうがくねん ちゅうから ちゅうがっこう ぜんがくねんぶん からくち し あ}、中学校は全学年分を辛口に仕上げました。お口直し^{くちなお}のデザートは甘い^{あま}フルーツヨーグルト。さて問題^{もんだい}！

バターとヨーグルトは同じ食^{おな}材^{しょくざい}から作^{つく}られますが、それは次のうち、どれでしょうか？ ①米^{こめ} ②小麦^{こむぎ} ③大豆^{だいず} ④牛乳^{ぎゅうにゅう}

正解^{せいがい}は ④牛乳^{ぎゅうにゅう}！ チーズもクリームも牛乳^{ぎゅうにゅう}が原料^{げんりょう}です。





ランチタイム♪

4月30日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ハンバーグ
- エービーシー
ABCスープ
- おんやさい
温野菜サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

ゴールデンウィークの前半が終了し、3日間登校すれば、後半へ突入。給食の献立は、この少し憂鬱な連休明けでも元気に登校できるよう配慮しています。だから今日は人気のハンバーグ！ しっかり食べて頑張りましょう。さて汁物は色々な形のアルファベットマカロニが楽しいABCスープ。ここで意地悪問題！ ALPHABETの文字は「A」で始まり何で終わるでしょう？ 正解は「Z」…ではありませんよ♡



日義小中学校 給食室