

月 火 水 木 金

こんだて

4月の こんだてひょう

平成28年度
大槌町学校給食センター

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

8

はくさい / さいばの
ツナ / しおやき

牛乳

ごはん

じゃがいもの
すそじる

あか

ちやにくやほねになる

ぎゅうにゅう さば ツナ みそ

きいろ

ねつやちからになる

こめ じゃがいも さとう

みどり

からだのちょうしをととのえる

にんじん だいこん えのき ねぎ
はくさい キャベツ きゅうり

ひとくち
メモ

4月の給食予定は次のとおりです。
 ≪大槌≫
 小学部…8日開始、26日なし
 中学部…8日開始、12～15日なし
 ≪吉里吉里≫
 小学部…12日開始、22～26日、28日なし
 中学部…11日開始、13～15日、25日なし

よい歯の日について

大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。

今年度もよろしくお祈りします!

こんだて	11	12	13	14	15
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまご ひじき とうふ とりにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ しらす	ぎゅうにゅう あじ たまご めかぶ なると とりにく
きいろ	こめ はるさめ シュウマイのかわ あぶら さとう	こめ しらたまもち さとう	パン ラビオリのかわ マヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら	こめ さとう あぶら パンこ
みどり	にんじん はくさい だいこんのは たけのこ チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ しめじ	にんじん ごぼう はくさい うど きゅうり だいこん	たまねぎ はくさい マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン いちご	にんじん ねぎ コーン だいこん こまつな キャベツ もやし	にんじん キャベツ ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにやく ほしいたけ
ひとくち メモ	春雨は緑豆やじゃがいもなどのデンプンから作られます。中華料理では、スープ、炒め物、和え物、揚げで付け合わせにするなど、さまざまな形で調理されています。	みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。うどや桜ゼリーなど春らしい献立で門出をイメージしました。季節を感じながら楽しく食べましょう。	いちごには「とちおとめ」「とよのか」「あまおう」など、たくさんの種類がありますが、それぞれ甘みや酸味が違います。食べ比べてお気に入りの品種を見つけてみるのもおもしろいですね。	じゃがいもはビタミンCを多く含んでいます。しかしビタミンCは水に溶けて流れ出てしまうため、蒸したり汁物にしたりすると栄養をむだなくとることができます。	めかぶはわかめの根のような部分にあたる海そうです。食物繊維やミネラルを多く含みます。古代では、海藻根(まなかし)と呼ばれ、貢物として扱われていたそうです。

こんだて	18	19	20	21	22
あか	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく だいたず スキムミルク なまクリーム	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび しろみざかな	ぎゅうにゅう たまご ささみ スキムミルク	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウインナー
きいろ	パン じゃがいも バター アーモンド さとう	こめ さとう	こめ あぶら さとう ごま	こめ むぎ じゃがいも あぶら	パン あぶら パンこ
みどり	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ	だいこん えのき ねぎ ほうれんそう ふき ぜんまい たけのこ にんじん こんにやく いちご	キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし にんじん きゅうり わらび ほうれんそう もも	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ きゅうり	にんじん キャベツ みずな かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ トマト ジュシーフルーツ
ひとくち メモ	8がつ日は「よい歯の日」です。給食ではシチューに、カルシウムを多く含む脱脂粉乳(スキムミルク)を入れています。カルシウムは骨や歯を強くするはたらきがあります。	毎月19日は「食育の日」です。今月は、春が旬の食材である山菜といちごを取り入れました。季節の味覚を味わいましょう。	今日はセルフピピンバです。ごはんの上に肉や野菜をのせて食べましょう。野菜が苦手な人も、ほかのものと一緒にまぜると食べやすくなりますよ。	小松菜は野菜の中でもカルシウムが多く、ほうれん草の3倍も含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい野菜のひとつです。	ジュシーフルーツは別名「河内晩柑(かわちばんかん)」と呼ばれる果物で、愛媛県で多く栽培されています。味はグレープフルーツに似て、さっぱりしています。

こんだて	25	26	27	28	
あか	ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ベーコン スキムミルク なまクリーム ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ チーズ	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>大槌町産食材の紹介</p> <p>じゃがいも、 玉ねぎ、わかめ</p> </div>
きいろ	こめ さとう	こめ さつまいも さとう	パン バター	こめ むぎ はるまきのかわ あぶら	
みどり	たまねぎ キャベツ だいこんのは にんじん わらび きりぼしだいこん えだまめ こんにやく うめ	なめこ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう たまねぎ いんげん	かぶ たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごぼう にんじん だいこん ねぎ れんこん たけのこ はくさい きゅうり もやし	
ひとくち メモ	副菜の切り干し大根は遠野産のものを使用しています。給食では県産、大槌町産食材の地産地消に取り組んでいます。食材や生産者に興味を持つきっかけになればと思います。	毎日のように給食に使われるにんじんには、ビタミンAが含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ったり、病気への抵抗力を高めたりするはたらきがあります。	タンドリーチキンはインド料理のひとつです。ヨーグルト、カレー粉などが入ったタレに漬けて焼きます。インドではこのタレに食紅を加え、赤みを出すそうです。	8がつ日は「よい歯の日」です。歯を強くするにはよくかんで食べることも大切です。ごぼうやれんこんなどの根菜類はかみごたえがあります。一口20回かむことを目安にしましょう。	
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>お知らせ</p> <p>4月13日・19日のいちごは、毎年、栃木県の滝島様よりいただいている支援物資です。感謝して食べましょう。</p> </div>				