



月日	曜日	献立名		ひとくちメモ(4月)	
	月				
4/9	火	《わ食の日》 おとん丼 牛乳 おひたし はとむぎ入りかきたま汁		今日は「わ食の日」の話です。小山市では毎月8日を「わ食の日」とし、和食の「和(わ)」、家族だんらんの「輪(わ)」、環境の「環(わ)」の3つの「わ食」を推進(すいしん)しています。また「わ食の日」には、小山市でとれた食材を使って新鮮(しんせん)で安全な給食を提供するようにしています。	
10	水	チーズ米パン(小サイズ) 牛乳 パンネのトマトソースあえ チキンナゲット(2個) 野菜スープ		今日は「学校給食の歴史」の話です。学校給食は、今から約130年前の明治22年に山形県の小学校で始まりました。当時はおかなを満(み)たすことが目的でしたが、今では「食べることの大切さ」や「食文化」などについて学ぶ時間になっています。給食を通して、基本的な食習慣を身に付けましょう。	
11	木	麦ごはん ひき肉カレー 牛乳 かいそうサラダ 県産ヨーグルト		今日は「県産ヨーグルト」の話です。殺菌する前の牛乳のことを生乳(せいりにゅう)と言いますが、栃木県は北海道に次(つ)いで全国2位の生産量をほこります。今日のヨーグルトと、毎日給食に出ている牛乳も栃木県産です。酪農家(らくのうか)の方たちが、休むこと無く牛の健康管理に注意してくださるおかげで、口にすることができます。感謝の気持ちを忘れずに、いただきましょう。	
12	金	《入学・進級お祝い献立》 赤飯(小袋ごま塩)・牛乳 とり肉の照り焼き カルシウムサラダ すまし汁		今日は「入学・進級お祝いの献立」です。赤飯は、「ささげ」という赤い色の豆(まめ)で色を付けています。お祝い事があるときに食べますが、昔から赤いものを食べると、悪いことを追いはらうといわれているからです。今日の赤飯は、みなさんの入学・進級のお祝いの気持ちをこめて作りました。ぜひ味わってください。	
4/15	月	お魚丼(有機栽培米) 牛乳 ピリからあえ 豚汁		今日の「お米」は有機栽培(ゆうきさいばい)で育てられたお米です。有機栽培とは、化学肥料(かがくひりょう)や農薬を使わず、有機肥料(ゆうきひりょう)や天然由来(てんねんゆらい)の農薬を使った栽培方法で、オーガニックともいいます。手がかかりますが、環境にやさしく、より安全な栽培方法です。	
16	火	麦ごはん 牛乳 納豆(小山産大豆使用) ごま風味肉じゃが みそ汁		今日は「納豆」についての話です。今日の納豆に使われている「だいず」は、小山市福良(ふくら)の須藤さんが作っていただきました。だいずは、納豆以外に、みそやしょうゆ、とうふなどの原料(げんりょう)になりますが、そのほとんどが中国やアメリカなどからの輸入にたよっています。小山市でとれた貴重(きちょう)なだいずを使った納豆です。作ってくださった人に感謝しながら、味わって食べましょう。	
17	水	黒糖コッペパン 牛乳 コロケ・小袋ソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 肉だんごスープ		今日は「パン」の話です。日本には、安土桃山時代(あづちももやまじだい)にポルトガルの宣教師(せんきょうし)から、伝えられたそうです。しかし、米中心の食生活だった日本人には受け入れられませんでした。明治時代に入り、日本人になじみの深い「あんこ」を入れた「あんパン」が誕生したことがきっかけで、パンが広まりました。	
18	木	キムチチャーハン 牛乳 ポークしゅうまい(2個) そくせきづけ とうもろこしスープ		今日は「キムチ」の話です。キムチには、生きたまま腸(ちょう)に届く乳酸菌(にゅうさんきん)がたくさんふくまれているので、善玉菌(ぜんだまきん)を増やし、おなかの調子をとのえる働きがあります。そのまま食べてもおいしいキムチですが、料理に少し加えるだけで韓国風の味にアレンジすることができます。乳酸菌は熱に弱いので、料理に加えるときは最後に入れるのがおすすめです。	
19	金	ごはん(有機栽培米) 牛乳 あじカツ ひじきのいために みそ汁		今日は「アジ」の話です。アジは春から夏が旬(しゅん)の魚です。味が良いことから、この名前が付けられました。おいしいだけでなく、脂(あぶら)には、記憶力(きおくりょく)や視力(しりょく)を良くする働きがあります。また、血液をサラサラにし、病気を予防する働きもあります。これらの栄養素は体内では作ることができないので、アジのような青魚(あおざかな)をしっかり食べましょう。	

月日	曜日	献立名	 <h2 style="display: inline;">ひとくちメモ(4月)</h2> 
4/22	月	三色丼 牛乳 卵入りもずくスープ	4/22は「アースデイ」です。アースデイとは、地球や環境のことを考え、美しい自然に感謝する日として1970年から始まりました。世界には地球温暖化(おんだんか)など、国際的な課題がたくさんあります。そのひとつの「食品ロス問題」は、給食を通して私たちにも取り組めることだと思います。アースデイを機会に、ぜひ考えてみてください。
23	火	ごはん(有機栽培米) 牛乳 モロのケチャップソースがらめ のりあえ かきたまみそ汁	今日は「モロ」の話です。モロはネズミザメの仲間で、体長(たいちょう)が3mもあります。他の魚に比べて鮮度(せんど)が落ちにくいので、冷蔵庫が無かった時代から貴重(きちょう)な海の魚として栃木県や群馬県など、海が無い所で食べられていました。筋肉を作るたんぱく質が豊富で、脂(あぶら)が少なく、身がやわらかいのが特徴(とくちょう)です。
24	水	米パン(小サイズ) 牛乳 焼きそば チンゲン菜のスープ レモンゼリー	今日は「米パン」の話です。米パンは、小麦粉の代わりに小山市でとれた米の粉を使っています。小麦粉で作ったパンにくらべると、ずっしりとしてモチモチした食感が特徴で、お米の甘味(あまみ)が味わえます。輸入にたよっている小麦粉ではなく、地元の米を使うことにより、米の消費拡大(しょうひかくだい)や食料自給率(しょくりょうじきゅうりつ)のアップにつながると期待されています。
25	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ ごもくスープ	今日は「はるさめ」の話です。細く、透明(とうめい)な見た目が春の雨ににていることから「春雨(はるさめ)」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや、緑豆(りょくとう)という、まめなどのでんぷんから作られます。原料によって食感が異(こと)なり、いも類(いもるい)のでんぷんで作るとモチモチした食感になり、緑豆(りょくとう)のでんぷんで作るとコシが強くなります。給食では、緑豆(りょくとう)が原料の春雨(はるさめ)を使っています。
26	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごもくさんびら かきたま汁	今日は「ごぼう」の話です。4月から6月ごろにとれるごぼうは、「新(しん)ごぼう」と呼ばれています。新ごぼうは完全に成長する前に収穫(しゅうかく)するので、見た目がふつうのごぼうより白くて短いのが特徴です。また、やわらかくて香りが良く、さっと火を通すだけで食べることができます。
4/29	月		<b>昭 和 の 日</b>
30	火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ くきわかめのサラダ みそ汁	今日は「くきわかめ」の話です。くきわかめは、わかめの中央の部分を使っているのでしっかりした食感があります。食物繊維(しょくもつせんい)が多く、おなかの調子をととのえたり、血液をサラサラにしたりする働きがあるので、生活習慣病(せいかうくわんびょう)の予防(よぼう)にオススメの食品です。食物繊維(しょくもつせんい)は不足(ふそく)しやすい栄養素(えいようそ)なので、家でもわかめなどの海藻(かいそう)を食べるように心がけましょう。
	水		
	木		
	金		