



19	金	こめパン		こめパン				や 焼きそばといえば、ソース味が代表的ですが、本場の中国では、ふつうはソースで味をつけません。焼きそばは中国語で「炒麵（チャオメン）」といいます。そして、やわらかい焼きそばとかたい焼きそばがあります。やわらかい焼きそばは、めんと野菜や肉などを別々に炒め、まぜあわせてから味をつけます。かたい焼きそばは、めんを油で揚げてパリパリにしたものに、野菜や肉をいためてでんぷんでとろみをつけたものをたっぷりとかけます。どちらもおも塩やしょうゆ、オイスターソースなどを使います。ソースで味をつける焼きそばは、日本で考えた料理です。	589 25.6 19.6 2.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		や 焼きそば	ぶたにく あおのり	めん あぶら	にんじん キャベツ	やきそばソース ウスターソース			
		ごもく 五目スープ	ハム	あぶら	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	ちゅうかあじ しお			
22	月	ごはん		こめ				じゃがいもは、一年中出回っていますが、旬は5月の春と9月～11月の秋の年2回です。じゃがいものほとんどが「でんぷん」ですが、ビタミンB1やビタミンCも豊富です。しかも、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	605 26.6 16.1 2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくの七味焼き	とりにく	ごま ごまあぶら さとう	ねぎ にんにく	しょうゆ とうがらし			
		のりあえ	のり		ごまつな もやし	しょうゆ			
23	火	とりそば丼	とりにく だいずミート	こめ さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ		かんぴょうは、6キロから7キロもあるゆうがおの美を、お盆のころに収穫し、細長くむいて干したものです。そして栃木県は、国産かんぴょうの9割を以上を生産する全国第1位の生産地です。かんぴょうには、おなかの中をきれいにしてくれる「食物せんい」がや「カルシウム」がたくさん含まれています。	618 29.9 14.4 2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おひたし			ほうれんそう もやし	しょうゆ かつおぶし			
		かんぴょうの卵とし	たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん かんぴょう	しょうゆ しお			
24	水	おさかな丼	ツナ	こめ しらす さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ		ツナはマグロやかつおの肉を油揚げにした食品です。魚には血液がたくさん集まっている「血合い」という赤黒っぽい部分がありますが、ツナに加工する時には、こういう部分を取り除いて、ホワイトミートと呼ばれる色の薄い部分だけ使います。今では、低カロリー、低脂肪が好まれるため、スープに漬けたツナも多く出ています。手軽にたんぱく質が摂れる重要な食品です。今日は、みなさんも大好きなおさかな丼にしました。	599 21.7 16.9 2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり	しお			
		とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ				
25	木	ゆうきさいばいまいごはん		こめ				今日は「ひじき」についてのお話です。ひじきは、わかめや昆布とおなじ海藻の仲間です。海藻は海の中で育つため、海水の栄養素を多く吸収しています。特に骨や歯を強くするカルシウム、骨を作ったり、筋肉を動かしたりするために大きな役割をもつマグネシウム、体内の水分調整をするカリウムなどが豊富です。日本人が不足しがちな栄養素がたくさん入っているので、残さずいただきます。	694 27.1 19.7 2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		サーモンフライ	さけ	ごむぎこ パンこ		しお ちゅうのうソース			
		だいずのいそ煮	ひじき だいず	ごんにやく さとう あぶら	にんじん	しょうゆ			
26	金	こくとうこめパン		こめパン こくとう				今日は、オムレツについてのお話です。オムレツは、フランスで生まれた卵料理です。卵を溶きほぐして、塩こしょうなどで味をつけ、油やバターをしいたフライパンで半円型に焼いて作ります。中に野菜やチーズを入れて作ったり、様々なソースをかけたりして、アレンジをきかせて楽しめます。	562 22.4 23.0 2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご とりにく	あぶら	たまねぎ	トマトケチャップ			
		ゆでやさいサラダ			キャベツ フロccoli コーン	イタリアンドレッシング			
30	火	ごはん		こめ				今日は、鶏肉についてのお話です。今日の焼き鳥風には、鶏もも肉と鶏レバーを使っています。もも肉は、タンパク質が多く、体を作るもとになる働きがあります。レバーには、鉄が多く含まれていて、貧血を予防してくれる働きがあります。給食のレバーは食べやすく調理してあるので、苦手な人もチャレンジしてみましょう。	625 26.8 17.9 2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきとり風煮	とりにく とりレバー	あぶら でんぷん さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ			
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		ねぎ ごまつな	にほし			

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	4月平均エネルギー	642kcal
基準たんぱく質	26.8g	4月平均たんぱく質	25.1g
基準脂肪	18.1g	4月平均脂肪	18.9g
基準塩分	2.0g	4月平均塩分	2.4g

## 入学・進級おめでとう



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。