

月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(4月) 
	月		
	火		
4/9	水	いちご米パン 牛乳 パンネのトマトソースあえ チキンナゲット(2個) 春キャベツのスープ	今日は「学校給食の歴史」の話です。学校給食は、今から136年前の明治22年に山形県の小学校で始まりました。当時はおこなを満(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。
10	木	【わ食の日】 おとん丼 牛乳 おひたし シラス入りかきたま汁	小山市では毎月8日を「わ食の日」とし、和食の「和」、家族団らんの「輪」、環境にやさしい「環」の3つの「わ食」を推進しています。わ食の日には、小山市でとれた食材を使って新鮮で安全な給食を提供するようにしています。「おとん」は、小山市内で飼育(しいく)されています。豚肉には、成長期みなさんに欠かせない体を作るたんぱく質が豊富にふくまれています。地元の方が育ててくださった、「おとん」を味わって食べましょう。
11	金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 かいそうサラダ アセロラゼリー	今日は「アセロラ」の話です。アセロラは、サクランボのような形をしたくだものです。アメリカなど、外国で栽培されているものがほとんどですが、日本でも沖縄県などで栽培されています。アセロラの実はいたみやすいので、ジュースやジャムにしたり、今日のデザートのようにゼリーに加工されたりすることが多いです。栄養的にはビタミンCが多く、体の免疫力(めんえきりょく)を高めたり、疲労回復(ひろうかいふく)の効果があります。
4/14	月	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 とり肉のからあげ 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。昔からお祝いごとがあると赤飯を食べますが、太陽を表す赤い色を食べると、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。
15	火	ごはん(有機栽培米) 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきのいため煮 豚汁	今日の「お米」は有機栽培(ゆうきさいばい)で育てられました。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	水	メンチカツサンド 牛乳 こんにゃくサラダ チンゲン菜のクリームスープ	今日は「チンゲン菜」の話です。中国の代表的な野菜で、日本でも、なじみのある野菜です。骨を作る材料となるカルシウムや、赤血球を作るのを助ける働きがある葉酸(ようさん)が豊富です。チンゲン菜は加熱してもほとんど栄養価は変化しません。成長期に欠かせない栄養素をたくさんふくんでいるので、上手に料理してたくさん食べてほしいと思います。
17	木	ごはん(有機栽培米) 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ 卵入りわかめスープ	今日は「わかめ」の話です。一年中食べられますが、春が旬(しゅん)です。生のわかめは保存できないので、昔から塩づけにしたり、乾燥させたりと、さまざまな保存方法が考えられてきました。骨や歯をじょうぶにするカルシウムや、成長ホルモンの代謝をうながす「ヨウ素」など、成長期に欠かせない栄養素がたくさんふくまれています。
18	金	ごはん 牛乳 さばのにんにくしょうゆ焼き ごもくきんぴら みそ汁	今日は「新ごぼう(しんごぼう)」の話です。春から初夏(しゅか)にとれるごぼうは、「新ごぼう」と呼ばれています。完全に成長する前に収穫(しゅうかく)するので、見た目が普通のごぼうより白くて短いのが特徴です。やわらかくて香りがよく、さっと火を通すだけで食べることができます。ごぼうは食物繊維(しょくもつせんい)が多く、おなかの環境を整えてくれるので、積極的にとりたい食材です。

月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(4月) 
4/21	月	お魚丼 牛乳 のりあえ いなか汁	今日は「ツナ」の話です。ツナの原料は、まぐろとかつおの2種類あります。さらに、まぐろは「びんちょうまぐろ」と「きはだまぐろ」に分けられます。ツナには血液をサラサラにしたり、動脈硬化(どうみゃくこうか)を防いだりする働きがあります。また、細胞を活性化(かっせいか)するので、記憶力のアップに効果があるといわれています。
22	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2個) ホイコーロー はるさめスープ	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。世界に目を向けると、地球の温暖化(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	水	ココア米パン 牛乳 メルルーサのマヨネーズ焼き ゆで野菜 ミネストローネ はちみつレモンゼリー	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、ずっしりとしてい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(しょくりょうじきりうりつ)のアップにつながると期待されています。
24	木	ピラフ 牛乳 ミートオムレツ かんぴょうサラダ 野菜スープ	今日は「かんぴょう」の話です。「夕顔(ゆうがお)」という野菜を、ひものように細長くむいて乾燥させて作ります。主な生産地は栃木県で、国産のかんぴょうの9割以上を作っています。お寿司の具などによく使われていますが、今日は、細かくきざんでサラダにしました。食物繊維(しょくもつせんい)がたくさんふくまれているので、おなかの調子を整えてくれます。
25	金	ごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	今日は「じゃがいも」の話です。カリウムとビタミンCが多いので、ヨーロッパでは昔から「畑のリンゴ」と呼ばれています。カリウムは、体内のナトリウムを体の外に出す働きをしますので、血圧を正常(せいじょう)にたもち、むくみを防いでくれます。また、ビタミンCは、皮膚(ひふ)や血管、骨をじょうぶにしてくれます。
4/28	月	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれいため 梅かつおあえ かきたまみそ汁	今日は「かぶ」の話です。旬(しゅん)が、春と秋の2回あります。秋のかぶは寒い中じっくり時間をかけて育つので、しっかりした歯ごたえと寒さで凝縮(ぎょうしゅく)された甘みの特徴です。スープなど火を通す料理に向いています。春のかぶは育つスピードが速いので、皮がうすく、みずみずしくてやわらかい食感になります。そのため今日の給食のような、あえものやサラダにするのが最適(さいてき)です。
29	火		昭 和 の 日
30	水	キャラメル風味パン 牛乳 チリコンカン かぼちゃフライ コールスローサラダ 県産ヨーグルト	今日は「チリコンカン」の話です。ひき肉・トマト・豆などを使ったメキシコ料理が由来(ゆらい)とされるアメリカの郷土料理です。チリパウダーを使っているため、スパイシーな味付けが特徴です。アメリカ南部のテキサス州の「州の料理」に選ばれるほど、地域の人に親しまれています。チリコンカンはスペイン語で、「チリ」が「とうがらし」、「カルネ」が「牛肉」という意味の「チリ・コン・カルネ」が語源(ごげん)だと言われています。給食では牛肉の代わりに、豚肉とだいずミートを使っています。
	木		
	金		