



4月6日(月)

給食はじまるよ!

であらい みじたく はいぜん ありがとう

4月7日(火) 中2・中3のみ

ココアアップル

ピビンパ 【もち麦ごはん・肉炒め・野菜ナムル】

豆腐スープ

給食の盾

進級おめでとうございます。新しい学年、荷をするにも健康が一番です。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。

4月8日(水)

青菜のおひたし / とり肉のから揚げ(2個)

わかめごはん / 野菜のすまし汁

給食の盾

今日から志賀町の小学校、中学校の給食が始まりました。毎日元気に勉強・運動・遊ぶためには、健康な体づくりが大切です。給食では様々な食材を使用し、栄養バランスを考えた食事を提供します。苦手なものもまずは一口！チャレンジしてみましょう。毎日の給食に興味をもって残さず食べましょう。

4月9日(木)

野菜のマヨサラダ / 鮭の照り焼き

ごはん / 高野豆腐の煮物

給食の盾

高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度で加熱した後に乾燥させてできる保存食品です。乾燥した状態ではかたいスポンジ状で、水で戻すと約6倍ぐらになり、やわらかくなります。豆腐の栄養分がギュッとつまっているの、たんぱく質やカルシウム、鉄分など栄養満点の食材です。

4月10日(金)

じゃがいもとコーンのサラダ / ハンバーグとトマトソース

ごはん / 豚肉のみそ汁

給食の盾

給食には毎日牛乳が付きま。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが効率よくとれます。食物アレルギーやその他の理由で牛乳が飲めない人もいます。その場合は、大豆製品や小魚、海苔類などカルシウムを含む食材をしっかりと取りましょう。

4月13日(月)

野菜のおひたし / 豚肉のしょうが炒め

ごはん / 油揚げのみそ汁

給食の盾

小学校、中学校の給食には、毎日牛乳が付きま。みなさんは、牛乳をちゃんと飲んでますか？牛乳にはカルシウムが多く含まれており、その他にもたんぱく質やミネラルが多く含まれていて成長期に欠かせない食品です。しっかりと飲みましょう。

4月14日(火)

春雨の酢の物 / 焼きぎょうざ(2個)

ごはん / 厚揚げの中華スープ

給食の盾

春雨は春雨の暖かい頃にしとしと降る雨のこぼれで、今日の酢の物に使用している春雨はその雨に当たっていることから名前がついています。中国でよく食べられている春雨は緑豆という豆のデンプンから作られます。日本ではさつまいもやじゃがいものデンプンから作られています。

4月15日(水)

ごまよこし / ぶりフライ

だけのこごはん / 白菜とわかめのみそ汁

給食の盾

だけのこは春になると、地面から顔をのぞかせます。土の中にある間にほったものはやわらかく、おいしく食べられます。成長がとても早く、一日で120センチも伸びることがあります。食物センイがたくさん含まれているので、おなかのそうじをしてくれます。春の食材を味わって食べましょう。

4月16日(木)

えだ豆サラダ / 香キャベツと牛肉の炒め物

ごはん / とりだんご汁

給食の盾

1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツはきりがゆるく、やわらかさが特徴です。みずみずしく、生でもおいしく食べられます。キャベツは胃腸薬の原料にもなっており、潰瘍をふせいでくれる栄養素がたくさん含まれています。春の味を楽しみましょう。

4月17日(金)

グリーンサラダ / 三色だんご

ツナマヨトースト / 白いげん豆のスープ

給食の盾

志賀町の給食は、月に1,2回パン給食の白になります。今日のように調理場で調理して提供する調理パンであったり、パンに具はさんだり、ジャムがついたりします。どのパンでも、ごはんの時に真なり手を使って食べるので、食事の前にはせっぴんて手を洗い、衛生面に気をつけて食事をしましょう。

4月20日(月)

ほうれん草のごまあえ / サバのみそ煮

ごはん / 花巻のすまし汁

給食の盾

朝ごはんを毎日食べてきていますか？朝ごはんを食べると、体が温まり動く準備をする、おなかを刺激してスッキリする、脳も自覚めさせてやる気をだすなどの大切な働きがたくさんあります。毎日元気にすごせるよう、朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。

4月21日(火)

切干大根の中華あえ / 豚肉のりんごソース

ごはん / 里芋のみそ汁

給食の盾

みずみずしい大根を、長く保存するために考え出されたのが、切干大根です。しっかりと干すことで、生の大根とは違う、独特の風味がみぎがまれます。さらに、ビタミンや食物センイなどの栄養素がたくさん増え、栄養がアップします。伝統的な食材を知り、残さず食べましょう。

4月22日(水)

いちごゼリー / 肉みそ丼【もち麦ごはん・肉みそ・野菜あえ】

ワンタンスープ

給食の盾

今日の給食には、志賀町のもち麦を使っています。大粒で、もちもちとした食感が特徴です。見つけれられたでしょうか。もち麦には、食物センイやビタミンなどがたくさん含まれていて、健康食品として注目されています。給食では今日のような丼、カレーライスやハンバーグなどの時に、もち麦ごはんが登場します。

4月23日(木)

野菜のおひたし / とり肉のてり焼き

ごはん / じゃがいものみそ汁

給食の盾

チーズには、血や筋肉をつくるたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウム、その他にもビタミンB2や脂肪が豊富です。かわいい形をしたチーズなら、苦手な人もがんばって食べてくれることを信じて、今日はポケモンのモンスターボールの型抜きチーズをつけました。台紙をめくると、モンスターが描かれています。

4月24日(金)

オレンジ / カレーライス【もち麦ごはん・ビーフカレー】

ミモザサラダ

給食の盾

『ミモザ』は花の名前で。春に黄色い小さな花を木いっぱい咲かせます。今日のミモザサラダは黄色いたまごをミモザの花に見立てたサラダです。また、オレンジも輸入されるものなど1年中手に入りますが、産地のものは冬から春にかけて旬の時期を迎えています。食事からも季節を感じてみましょう。

4月27日(月)

フルーツゼリーあえ / 春巻き

チャーハン / 豆腐とチンゲン菜のスープ

給食の盾

今日の給食はチャーハンです。給食のこはは調理場で炊かれています。今日のような混ぜごはんの日は、水分を少なめに炊き、別の釜で炊いた具を混ぜています。和風の味付けのこはんやピラフなど様々な味を楽しめるように献立をたてています。味わっていただきます。

4月28日(火)

五目きんぴら / サワラの西京焼き

ごはん / かきたま汁

給食の盾

『サワラ』は魚へんに春という字を書きま。DHA(ディーエッチエー)やEPA(イーピーエー)というあぶらがたくさん含まれており、血をサラサラにしたり、ガンを予防する働きがあります。今日は白みそに漬けこんで焼く、西京焼きという料理にしました。

4月29日(水)

昭和の日

4月30日(木)

だけのこの磯マヨあえ / 揚げハンバーグ

とりそばろ寿司 / おつゆ巻のみそ汁

給食の盾

だけのこは天候に左右される他の作物と違い、豊作の豊年と不作の豊年を1年ごとにくりかえします。昨年は豊年のはずでしたが収穫量は少なめでした。今年は豊年と言われていますが、みなさんは家でだけのこの料理を食べましたか？今日はだけのこのをりとマヨネーズで和えました。味わっていただきます。

4月【地場産物】

【志賀町産】  
米 もち麦

【石川県産】  
牛乳 大豆  
米粉 たまご  
小松菜 青梗菜  
キャベツ  
ほうれん草