



4月6日(月)

給食はじまるよ!

あらい みじたく はいぜん ながやが

給食の暦

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、健康的な食生活が大切です。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7日(火)

入学式

はじまりますよ!

きゅうしよくが

給食の暦

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、健康的な食生活が大切です。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8日(水)

野菜のおひたし / とり肉のから揚げ(1個)

わかめごはん / 野菜のすまし汁

給食の暦

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、健康的な食生活が大切です。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

給食の暦

高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低い温度で乾燥させた後に乾燥させている保存食品です。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ため、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

給食の暦

給食には毎日牛乳が付きまます。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的にとれます。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

給食の暦

小学校、中学校の給食には、毎日牛乳が付きまます。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

給食の暦

春雨は春雨の暖かい頃にしとしと降る雨のことに似ていることから名前がつけられています。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

給食の暦

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。食物センシ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

給食の暦

1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツはさきがゆるく、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

給食の暦

志賀町の給食は、月に1,2回パン給食の日にあります。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、食事の前にはせっけんで手を洗い、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 / 花枝のすまし汁

給食の暦

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、体が温まり動き準備をする、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。毎日元気に過ごせるよう、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

給食の暦

みずみずしい大根を、長く保存するために乾かされたのが、切干大根です。しっかり干すことで、生の大根とは違う、独特の風味が甘みが増えます。さらに、ビタミンや食物センシ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

ワンタンスープ

給食の暦

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、食物センシ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、カレーライスやハヤシライスなどの時に、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

給食の暦

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

ミモザサラダ

給食の暦

『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

給食の暦

今日の給食はチャーハンです。給食のこはら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ら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

給食の暦

『サワラ』は魚へんに春という字を書きまます。DHA(ディーエッチエー)やEPA(イーピーエー)という成分がたくさん含まれており、血液をサラサラにしたり、ガン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

給食の暦

今日の給食は、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、食物センシ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、カレーライスやハヤシライスなどの時に、もち麦ごはんが登場します。

4月30日(木)

だけのこマヨあえ / 揚げハンバーグ

とりそばろ寿司 / おつゆ巻のみそ汁

給食の暦

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料理を食べましたか？今日はだけのこをの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