



# 4月 はいぜんひょう (A献立)



北部学校給食センター

4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)
<p>にゅうがく しんきゅう <b>ご入学・ご進級</b></p> <p><b>おめでとうございます!</b></p> <p>あた かくねん がっこうせいかつ 新しい学年での学校生活が はじ 始まりました。</p> <p>しんがつき はやね はやお あさ 新学期も「早寝・早起き・朝ご はん」で、元気いっぱい過ごし てください。</p>	<p>だいこんサラダ</p> <p>だいずと ウインナーの トマトに</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>進級おめでとう</p> <p>進級おめでとうございます。みな さんは、学年がひとつ上がって、 去年の4月より大きく成長してい ると思います。それに合わせて新 年度から、給食の量も少しずつ増 えています。しっかり食べて丈夫な 体を作っていきます。</p>	<p>やさいのひじきあえ</p> <p>たらのみそがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>給食の準備</p> <p>授業が終わったら、机の上をき れいに片づけましょう。そして、ト イレを済ませ、せっけんを使って手 をきれいに洗きましょう。給食当番 の人が先に手洗いを済ませ、給食 の準備を始めると流れがスムーズ です。</p>	<p>やきにくサラダ (にく) (やさい)</p> <p>ごはん</p> <p>トック</p> <p>汁ものはいぜん</p> <p>みなさんは、汁ものをつくるとき に、汁ものについていますか。汁 ものによっては、具が食缶の下の ほうに沈んでいることがあります。 なか よ み ぐ しく 中を良く見て、具と汁がうまくい わたるようにかき混ぜながらつぎ ましよう。</p>	<p>はるさめの いためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかに</p> <p>煮ものはいぜん</p> <p>厚揚げの中華煮には、8種類の 食材を使っています。給食セン ターでは、それぞれの食材がくず れないように注意して作ってい ます。給食当番の人はいぜんする ときは食材をくずさず、材料がか たよらないように気をつけましよう。</p>
<p>4月15日 (月)</p> <p>とりにくと レバーの あげに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>沢煮椀</p> <p>沢煮椀の「沢」には、「たくさん の」という意味があります。干切り にした「沢山の」野菜と豚肉が入 った汁ものです。今日の沢煮椀に は、にんじん、ごぼう、ねぎ、だ いこん、たけのこ、しいたけと豚肉が 入っています。</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>さばのマスタードやき</p> <p>むぎいり やさい スープ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこパン</p> <p>さば</p> <p>給食では、長崎県の近くの海で とれ、長崎市の港に水揚げされた 「ごまさば」を使っています。ごま のようなはん点の模様があるのが 特徴です。さばは、あじやさんま と同じ青魚の仲間です。</p>	<p>チキンカレー (むぎごはん) (ルー)</p> <p>きゅうりと コーンのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>少しずつチャレンジしよう</p> <p>今日から小学一年生のみなさん の給食が始まります。楽しい給食 時間を過ごしてください。給食に、 あまり食べたことがないもの、苦 手なものが出てくるかもしれませ んが、一口ずつでもチャレンジし ていきましょう。</p>	<p>あおまめと キャベツの ソテー</p> <p>スパゲッティ ナポリタン</p> <p>しょうこっぺパン</p> <p>手洗い</p> <p>給食の準備は、手洗いから始ま ります。せっけんをつけて、手のひ ら、手の甲、指の間、親指のつけ 根、指先、手首をよく洗い、水で しっかり洗い流しましょう。洗った 後は、きれいなハンカチでしっかり ふきとりましよう。</p>	<p>とりにくと やさいの いためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>しおこうじ にくじゃが</p> <p>給食当番(みじたく)</p> <p>安全な給食を提供できるように 給食センターの調理員さんは衛生 にととても気をつけています。給食 当番の人もしっかり洗った給食 食着、帽子、マスクを使用し、帽子 は、髪の毛が出ないようにかぶり ましよう。</p>
<p>4月22日 (月)</p> <p>うらかみそぼろ</p> <p>こうやどうふの あまずに</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんの みそしる</p> <p>郷土料理「浦上そぼろ」</p> <p>浦上そぼろは、キリスト教の信 者が多く住んでいた浦上地区で伝 えられてきた郷土料理です。豚肉 を食べる習慣がなかった日本人に 神父様が野菜と一緒に豚肉を料 理することを教えたといわれてい ます。</p>	<p>オレンジ</p> <p>アスパラガスの ソテー</p> <p>こめこと とうにゅうの シチュー</p> <p>ごはん</p> <p>こっぺパン</p> <p>アスパラガス</p> <p>長崎県は、アスパラガスの産地 として有名です。長崎市では、琴 海町でたくさん作られています。江 戸時代に、オランダから伝わった といわれています。1日に10cm以 上も伸びることがあり、1日に2回 収穫する時期もあります。</p>	<p>くわかめの サラダ</p> <p>きびなごフライ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>しらたまじる</p> <p>たけのこ</p> <p>たけのこは、あたたかくなってく る4月から5月にかけて土の中か ら頭を出します。私たちが食べて いるたけのこは、土の中から出た ばかりの若い竹の「みき」です。春 の味覚のひとつです。今日は、た けのこごはんにしました。</p>	<p>いちごゼリー</p> <p>ほうれんそうの ソテー</p> <p>はちみつパン</p> <p>パンの食べ方</p> <p>パンは、一口分ずつちぎって食 べましよう。ちぎって食べると食 やすいだけでなく、見た目も美し くなります。また、少しずつよく噛 んで食べる事によって、のみこみや すくすり、胃にも負担がかからず、 消化を助けます。</p>	<p>ちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>あえもの</p> <p>「あえもの」とは、食材と調味料 を合わせる和食の料理のことで す。給食では、他のおかずとの味 のバランスや季節の野菜、食べや すさを考えて、食材と調味料 を組み合わせています。今日は、 きゅうりとはるさめです。</p>
<p>4月29日 (月)</p> <p><b>祝</b></p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>4月30日 (火)</p> <p>ひよこまめとコーン のソテー</p> <p>ハンバーグの ケチャップソース</p> <p>せんぎり やさいの スープ</p> <p>ごはん</p> <p>こっぺパン</p> <p>はいぜんひょう</p> <p>食事をする時に、料理をもりつけ た皿やおはしなどを並べて出すこ とを「はいぜん」といいます。「ぜ ん」とはもともと料理をのせた小 さいな台のことで、はいぜんには、 食器を置く場所に決まりがあり ます。はいぜん表を確認しましよう。</p>	<p>しんがつき きゅうしよくはじ 新学期的給食が始まりました。</p> <p>きゅうしよくとうばんひと 給食当番の人は、ていねいに手洗いをし、きれいな給食着で はいぜんをしましよう。</p>		
<p>①かみの毛が出ないように、ぼうしをかぶりましよう。</p> <p>②マスクは、正しく つけましよう。</p> <p>③せっけんで手をきれ いにあらいましよう。</p> <p>④きれいな給食着を身 につけ、ボタンはき ちんとしめましよう。</p>				