



月	火	水	木	金
新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？ 成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は1日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識することで、自然と栄養バランスが整います。毎日しっかりと食べられると良いですね。 朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンから始めてみませんか？食べることに慣れてきたら、少しずつ品数を増やしてみしましょう。 おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き			1 日 やきジャージャーめん キムチスープ ととやき ジャージャーめんは、中国の家庭料理。ゆでた中華めんの上に「肉みそ」をのせて食べます。この肉みそのことを「ジャージャー」と言います。	2 日 たけのごはん にくだんご キャベツのみそしる 生命力にあふれた 筍は、こどもの目にぴったりの食材。まっすぐすくすく育ってほしいとの願いが込められています。
5日 こどもの日	6日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 牛 乳 は毎日つきます 物資の都合により献立が変更することがあります。	7 日 チキンカレー ふくじんづけ ブロッコリーの ごまサラダ 福神 漬けは「大根、なす、瓜、胡瓜、生姜、なた豆、レンコン、しそ、筍、椎茸」などうち、5種類以上を使ったものとされています。七福神が名前の由来です。	8 日 まるパン とりにくのマスタードやき やさいソテー コーンポタージュ 季節の変わり目は、急な気温上昇に体が付いていけず熱中症の危険が高くなります。こまめな水分補給を心がけよう！給食で水分補給も。	9 日 スタミナどん しめじのみそしる あまなつゼリー 豚肉はビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があります。にくや玉ねぎ、ニラなどと一緒にとると効果がアップします。スタミナどんにつけてます。
12日 うんどうかい 運動会 振替休業日	13日 ごはん あおじそとりつくね ポテトキンpira はなふのすましじる 毎日朝ごはんを食べていますか？パンだけ、おにぎりだけの人は、もう一品増やしてみしましょう。すぐに食べられる果物や牛乳でもOKです。	14日 ごはん さけのしおやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる 食事作法は「はしに始まりはしに終わる」と言われています。はしの持ち方や使い方を、おうちのひとと一緒にもう一度確認してみしましょう。	15日 こめこパン いちごジャム ごもくうどん じゃがいものピリからいため 麺のときはよくかまないでしまいがちです。一口を何回かんで食べているか、確認してみましょう。一口につき 30回以上かむことが理想とされています。	16日 ごはん やきぎょうざ ぶたキムチいため はるさめスープ 食器を持たずに、背中を丸めて食べている人はいませんか？背中を丸めて食べると、胃腸が押しつぶされてしまい消化吸収がうまくいきません。
19日（食育の日） ごはん ソースカツ ゆでやさい たまふのみそしる 毎月19日は食育の日です。今日は秋田県産豚のヒレカツを特製ソースで味付けしたソースカツにしました。秋田の味を楽しみましょう。	20日 ごはん さばのカレーに やさいのそばろいため たまねぎのみそしる 食器を正しく並べることができていますか？食器の置き方も、守りたい日本の伝統的な食文化の一つです。食事の前に、食器の並べ方を確認してみしましょう。	21日 ちゅうかどん きのこスープ おなかの調子を整えるきのこには、いろいろな種類があります。今日のきのこスープには、秋田県産の椎茸と、国産のえのきたけを入れました。	22日 まるパン りんごジャム タンドリーチキン ポテチサラダ ポトフ 食事をする時は、手を介してバイキンが体の中に入りやすくなります。石けんでしっかり手洗いをしましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。	23日 わかめごはん ぶたにくとやさいの みそいため せんべいじる せんべい汁は、岩手県や青森県の郷土料理です。小麦粉で作ったせんべいを、しょうゆ味のスープで煮込みます。せんべいの食感や風味を楽しめる料理です。
26日 ごはん ささみのレモンソース やさしいため わかめのみそしる ささみのレモンソースは、鶏肉のささみをから揚げにして、給食室特製のレモンソースを絡めた料理です。レモンのさわやかな香りや酸味で、揚げ物でもさっぱりと食べられます。	27日 とりそばろどん やさいのにびたし さんさいじる ごはんともそ汁は相性がよく、栄養面でもとてもよい組み合わせです。ごはんに足りない栄養をみそ汁で補えます。具たくさんにすると汁の量が減るので、減塩にもなります。	28日 ごはん はるまき ホイコーロー もやしのスープ 春巻きは、立春の頃に新芽を出した 筍 等の春野菜をまいて作られたのが名前の由来です。春を祝い、無病息災を願って食べたとされています。	29日 スパゲッティミートソース アスパラとコーンのソテー ぶどうゼリー アスパラガスは収穫してから時間が経つと、どんどんおいしさが減っていきます。旬の今こそ、地元のとれたて新鮮なものをいただきましょう。	30日（ごみゼロの日） ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ 今日はゴミゼロの日です。ごみを減らし、再資源化して日本をきれいにしようという活動です。給食の食べ残しもゴミになってしまうので、しっかりと食べるようにしましょう。