



4月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	一口メモ
11	火	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ	キャベツは大根の次に収穫量が多い野菜です。キャベツは、南から北へ、平地から高原へと、日本の国土を生かして、産地リレーが行われているため、1年中食べることができます。春キャベツは葉の巻きがやわらかく、独特の香りや歯ごたえが楽しめます。
12	水	バターロール		焼きそば ウインナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	「サラダ」という言葉は、ラテン語で塩を意味する「サル」からきたといわれています。また、サラダに欠かせないドレッシングの語源は「着せる・飾る」を意味する「ドレス=dress」で、まさに「サラダを彩るドレス」だということです。
13	木	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ いちごムース	「わかめ」は春にとれる若い芽がおいしいということから「わかめ」という名前がつけられたといわれています。また、うま味成分であるアラニン、グリシンなどのアミノ酸が多く、これが酢の物や汁物をおいしくしています。
14	金	ごはん		韓国風鶏の照り焼き チョレギサラダ かきたまスープ	今日の鶏肉は、コチジャンを効かせた甘辛いたれにつけて焼いた「韓国風鶏の照り焼き」です。コチジャンとは、米やもち米に麹・粉唐辛子などを合わせて発酵させた韓国の味噌で、甘みとコクがあり、ビビンバに添えたり、鍋物、炒め物、和え物の調味などに幅広く使われています。
17	月	ココアマーブル 食パン		チキンナゲット③ コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	今日のポタージュに使っている白花豆(しろはなまめ)は、白いインゲン豆です。夏に白く可憐な花が咲き、純白の豆を実らすことから「豆の女王」と呼ばれています。そして、その花の花言葉は「喜びの訪れ」だそうです。
18	火	ごはん わかめふりかけ		さばのみりん焼き 菜の花あえ 豚汁	今日のあえ物には菜花(なばな)を使っています。「菜の花」や「花菜(はなな)」とも呼ばれるアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出ておひたしや和え物などにするとおいしい食材です。
19	水	地粉うどん		わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ② こまつなサラダ	今日のサラダは「小松菜」と「ツナ」を使ったサラダです。まぐろのことを、英語で「ツナ」といいます。鶏肉でもないのに、シーチキンと言われている理由は、鶏肉のように脂が少なく、体をつくるものになる「たんぱく質」がたくさん含まれているからだそうです。
20	木	ごはん		マーボー豆腐 エビシューマイ② 大豆もやしのナムル	もやしは、芽が出るという意味の「萌ゆ」が変化し「もやし」と呼ばれるようになったといわれています。大豆もやしは「大豆」から作っているため、豆の食感と独特の風味があり、ナムルやサラダ、ビビンバなどに使うと、より食感を楽しむことができます。
21	金	ごはん		ソースカツ② ごまあえ みそ汁(じゃがいも)	ごはんともそ汁、おかずを組み合わせた和食は、日本に伝わる食事の形で、食器の置き方も決まっています。ご飯は左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、副菜は左奥に置きます。牛乳は右奥です。おいしく食べるために、食器の位置にも気をつけて食べましょう。
24	月	ツイストパン		ポークビーンズ チーズはんぺんフライ グリーンサラダ	はんぺんの主な原料は、スケトウダラ、キントキダイ、イトヨリダイなどの白身魚のすり身です。白くて四角、またははかまぐら型をしていて、ふんわり柔らかい食感のはんぺんは、熱湯に浮かせてゆで上げることから「浮きはんぺん」といい、関東発祥だそうです。
25	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 かまぼこのみりん焼き② たくあんあえ	そぼろ煮の「そぼろ」とは、豚や鶏のひき肉や白身の魚、えび、卵などを、パラパラになるまで炒った食品のことを言います。今日は、ひき肉のそぼろと一緒に煮ているので、「そぼろ煮」という名前がついています。
26	水	中華めん		しょうゆラーメン 揚げ餃子③ 中華サラダ	「小松菜」は東京都江戸川区の葛西、小松川地域で栽培されていたことから「小松菜」の名前がついたそうです。小松菜はβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいるだけでなく、カルシウムや鉄分も多く含む栄養いっぱいの野菜です。給食では様々な料理に活用されています。
27	木	たけのこごはん		もうかの竜田揚げ 沢煮碗 ヨーグルト	「たけのこ」は春を代表する旬の食材の1つです。たけのこの成長はとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。1日に70cmも伸びると言われ一気に成長します。一句(10日)で竹になることから、竹冠に旬で「筍」という漢字になったそうです。
28	金	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー バリッシュ	カレーのコクを深めるのは「甘み」です。カレーには欠かせない「玉ねぎ」は、具としておいしいだけでなく、炒めることで甘みが増し、コクも深めてくれるので、給食のカレーも玉ねぎをよく炒めて作っています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。

◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



給食当番は身支度も大切な仕事です。

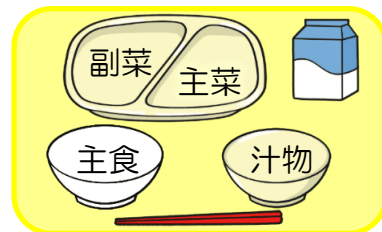
- ★つめは短く切りましょう。
- ★石鹸で、しっかり手洗いしましょう。消毒も忘れずに！



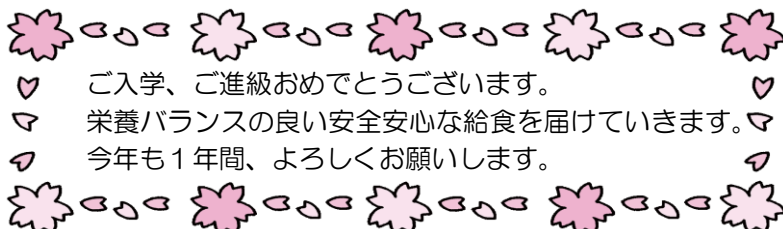
- ★マスクをきちんとつけましょう。
- ★帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。

★週末には洗濯をして、清潔な給食着(エプロン)を身につけましょう。

「食器の正しい配膳の仕方」



ごはんや汁物は、手に持って食べましょう。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

栄養バランスの良い安全安心な給食を届けていきます。

今年も1年間、よろしくお願いします。

おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。また、姿勢が悪いと胃が圧迫され、消化によくありません。よい姿勢で食べることは、見た目が良いだけではなく、体の健康にも大切なことです。