



2025年4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
 				11日 ハンバーグのトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ 今日のコンソメスープには、ブロッコリーが入ってます。ブロッコリーは、スープやシチュー、和え物などのさまざまな料理に使われています。主に食べているのは花のつぼみが集まった部分で、そのため収穫しなくてよくと黄色の花が咲きます。
				14日 てりとり 春キャベツの梅かつお和え 新たまねぎのみぞ汁 通常のたまねぎは、長く保存できるように収穫してから1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、新たまねぎは収穫してすぐに出荷します。皮が薄く、実の水分が多くてやわらかい特徴があります。今日はみそ汁に溶け出した新たまねぎの甘味を味わいましょう。
21日 ちくわの磯辺揚げ たけのこの土佐煮 新じゃがのどぼろ煮 今日は「旬を味わう日」です。給食には、毎日たくさんの食材が使われています。野菜や魚などはおいしくて栄養豊富な旬の時期があり、給食では季節ごとに旬を感じられる工夫をしています。今日の旬の食材は「じゃがいも、たまねぎ、たけのこ」です。今日の給食も味わって食べましょう。	22日 ビビンバの具 ビビンバの野菜 わかめスープ わかめは、日本各地の海の中に生えている海そうで、古くから日本人が食べてきた食べ物です。わかめには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維や、骨や歯を作るカルシウム、マグネシウムなどが含まれています。	23日 絹厚揚げの甘みそかけ ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ 茶わん蒸しスープに入っているみつばは、日本原産の野菜です。独特のさわやかな香りとみずみずしい色で、お吸い物や茶わん蒸しなどの料理によく使われます。ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄などを含んでいます。	24日 チキンナゲット いちごゼリー和え ミートボールのトマト煮 トマトには、昆布などから取るだしと同じうま味成分が含まれています。トマトのうま味は、いためたり煮込んだりすることによって引き出されます。今日はトマトのうま味を生かして煮込んだミートボールのトマト煮です。	25日 さわらの香味だれかけ ごまつなのささみ和え 具だくさんみぞ汁 今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事でも不足しがちなため、意識して食べましょう。
28日 ポテトコロッケ しらたきとにんじんのきんぴら 吉野汁 今日は「正しいはしづかいの日」です。はしには、「つまむ、はさむ、すくう、さく、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方がありません。ポテトコロッケを「切る」、だいこんやにんじんなどの食材を「はさむ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	29日 昭和の日 	30日 しょうゆラーメン(汁) 春巻 切りしだいごんの中華和え 今日のしょうゆラーメンには、ぶた肉が入っています。ぶた肉は、良質なたんぱく質が豊富で、血や肉などの体をつくるもとになります。また、ビタミンB ₁ も含まれており、疲れを回復させるのに役立ちます。ラーメンはよくかまずに食べがちになるので、よくかんで食べましょう。		

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。