

4月献立予定表

	月	火	水	木	金
<p>==== 献立によせて ====</p> <p>元気いっばいの新入生を迎えて、新学期の給食が始まります。</p> <p>心も体も大きく成長するためには、健康であることが大切です。バランスのとれた食事をとることで健康を保つことができます。</p> <p>学校給食は、バランスのとれた食事を提供するだけでなく、「食べる」ということを通して好ましい人間関係や正しい食習慣を身につけることを目的にしています。</p> <p>毎月配付する献立予定表でも、食品や献立に関する情報をお知らせしますので、各家庭でもご活用ください。</p> <p>月々の献立予定表でお知らせします</p> <p><地場産物> 倉敷市内やその近郊でとれた野菜・果物・海産物などを給食に取り入れています。</p> <p><リザーブ給食> 自分にあった料理を2種類の中から選択します。1年を通して2回実施します。</p> <p><郷土料理・行事食> 日本の食文化を継承する郷土料理や行事食を取り入れ、いわれや食材についてお知らせします。</p> <p><旬の食材> 旬の野菜や果物・魚などを取り入れて、おいしさや季節感を感じられるようにしています。</p>	<p>始業式 (給食なし)</p>	<p>9 ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 小松菜と切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁</p>	<p>10 パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ はっさく</p>	<p>11 入学式 (給食なし)</p>	<p>12 1年生 給食開始 玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴら 卵入りわかめ汁</p>
	<p>15 ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入り中華のからしあえ</p>	<p>16 カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト</p>	<p>17 ツナサンド 牛乳 ポトフ 甘夏かん</p>	<p>18 <u>入学・進級お祝い献立</u> 赤飯 牛乳 さわらの照り焼き なます 湯葉入りすまし汁</p>	<p>19 <u>季節の料理</u> ごはん 牛乳 若竹煮 小いわし梅の香揚げ 小松菜の甘酢あえ</p>
	<p>22 ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 にしきあえ 磯わかめふりかけ</p>	<p>23 ごはん 牛乳 若鶏の磯部揚げ たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁</p>	<p>24 チーズバーガー 牛乳 豆乳チャウダー 美生かん</p>	<p>25 ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ</p>	<p>26 <u>季節の料理</u> 春の香りごはん 牛乳 焼きししやも キャベツのあえ物 わらびのみそ汁</p>
	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とわかめの酢の物 にらとじゃがいものみそ汁</p>			

<調理場職員紹介>

栄養士 石井 絵梨
調理員 岩瀬 明子 小澤 里美
 柏野 真夕 細川 徳子
 松井 由美

力を合わせて、おいしい給食づくりに取り組んでいきます。よろしくお願いたします



旬の食材
～たけのこ～

今月は、春を感じることでできる食材「たけのこ」について紹介します。

倉敷市真備町産のたけのこ

真備町の土は、たけのこを育てるのに適した粘土質の赤土です。掘りたては特に甘い香りで歯ざわりも柔らかく最高の旬の味です。収穫時期は3月から5月です。



たけのこの栄養と効能

たけのこは、食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんを予防する働きがあります。うま味成分のアスパラギン酸は、疲労回復に効果があります。また、ゆでた後、表面についている白い小さなつぶつぶは、アミノ酸のチロシンで、脳の働きをよくする成分です。

特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日(飲用牛乳を除く):9日、18日、22日、23日、26日、30日

