

4月28日の給食

投稿日時：04/28 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ピザトースト・鶏肉とレンズ豆のスープ・ツナサラダ・グレープフルーツ】



＜給食メモ＞

グレープフルーツはみかんと同じ仲間です。実が枝に十数個もブドウのようにつきます。このため、遠くから見たときにブドウのように見えることから名前が付いたそうです。甘酸っぱいさわやかな風味のグレープフルーツには、ビタミンやクエン酸、食物繊維が多く含まれています。日本では作っているところが少ないので、多くを輸入しています。

本日の千葉県産食材：牛乳 鶏肉

4月25日の給食

投稿日時：04/25 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・しらす入りわかめご飯・五目卵焼き・油揚げと野菜の和え物・わかめとえのきのすまし汁・ヨーグルト】



<給食メモ>

給食当番さんが着ている白衣や帽子は、みんなで共有して使うものです。使った後にそのへんに放っておかず、きちんと畳んで白衣のロッカーにかけていますか？ 週末に持って帰っておうちの人に洗ってもらったら、丁寧に畳んで月曜に必ず持ってきていますか？ みんなで使うものなので、大切に清潔に使いましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳

4月24日の給食

投稿日時：04/24 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・きなこ揚げパン・豚肉とじゃがのトマト煮・えのきのサラダ・黒糖大豆】

<給食メモ>

今日の主食はきな粉揚げパンです。パンを油で揚げ、きな粉をまぶしました。されここでクイズ。パンの周りに付いているのは、きな粉と砂糖と、あつ1つは何でしょうか？ 答えは塩です。しょっぱくないのにおかしいなあと思いますか？ 塩をほんの少し入れると、味が引き締まってより甘く感じます。こういった使い方を「隠し味」といいます。

本日の千葉県産食材：

4月23日の給食

投稿日時：04/23 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・サバのカレー焼き・茎わかめの和え物・厚揚げと大根のみそ汁・甘夏みかん】



＜給食メモ＞

今日の給食は和食です。主食のごはんを左側、汁ものを右側に置きます。これは一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。給食の時は、洋食も中華も和食の配膳に近い形で配膳をしています。自分のトレイの上を確認してみましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳 大根 ねぎ キャベツ

4月22日の給食

投稿日時：04/22 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鶏肉とカシューナッツの炒め物・野菜のピリ辛スープ・清見オレンジ】

＜給食メモ＞

清見オレンジは、みかんとオレンジを掛け合わせて作られた品種です。生まれは静岡県ですが、愛媛県や和歌山県、広島県などでたくさん作られています。種が少なくて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。旬は、2月中旬から4月上旬頃です。今が一番おいしい清見オレンジをよく味わって食べましょう。

今日の給食では、カシューナッツが出ました。1年生は、はじめて食べる子がクラスの半分以上いました。味や食感などを味わいながら食べていました。はじめて食べる食材がある日は、食べた後、なるべく室内で静かに過ごすように話をしました。

今日は我孫子産野菜の日です。我孫子市内でとれた新鮮な野菜が第一小学校に届きました。今日の我孫子産野菜は、スープに入っているネギです。地元食材を食べることで、我孫子市の農家さんたちを応援しましょう。

本日の我孫子産食材:米 ねぎ

本日の千葉県産食材:牛乳 鶏肉 大根

4月21日の給食

投稿日時 : 04/21 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・中華丼・小魚アーモンド・白玉フルーツポンチ】



<給食メモ>

中華丼はご飯の上に豚肉や白菜、たまねぎなどの中華風のうま煮をのせた料理です。日本が発祥の中華料理で、中国には存在しないそうです。今日の中華丼は、他にたけのこやいか、かまぼこなどを入れて作りました。良く噛んで食べてください。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳

4月18日の給食

投稿日時：04/18 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・スパゲティ ナポリタン・コーンたっぷりサラダ・米粉の手作りオレンジケーキ】



＜給食メモ＞

今日はコーンたっぷりのサラダです。サラダといえば、野菜が生のことが多いですね。でも給食のサラダは、野菜を必ず茹でています。にんじんはもちろん、きゅうりもキャベツも熱いお湯で茹でてあります。消毒の意味もありますが、見た目の量も少し減るので、量をたくさん食べられるという、いいこともあります。

本日の我孫子産食材: 米

本日の千葉県産食材: 牛乳

4月17日の給食

投稿日時：04/17 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・高野豆腐の卵とじ・鶏団子のすまし汁・小魚アーモンド・河内晩柑】



<給食メモ>

今日の卵とじには高野豆腐を使っています。どれだか分かりますか？ 出汁を吸っているふわふわした感じのものが高野豆腐です。凍り豆腐とも呼ばれ、お豆腐を凍らせてから溶かして水分を抜き、また凍らせて溶かす、というのを繰り返してその後乾燥させて作ります。江戸時代の冬に、豆腐をうっかり出しっ放しにして凍らせてしまったのが始まりだそうです。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 大根 ねぎ 鶏肉

4月16日の給食

投稿日時 : 04/16 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・チキンカレーライス・福神漬け・和風サラダ・お祝いデザート】



<給食メモ>

今日から1年生の給食が始まりました。今日の献立は、みんなが大好きなカレーライスです。カレーとは、インドのタミル語で「ソース」の意味です。カレー粉は、食欲をそそる香りのコリアンダーやクミン、舌を刺激する辛さのあるマスタード、カレーの色の素になるターメリックやシナモンなど、20種類以上のスパイスを合わせたものです。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 鶏肉



1の1



1の2

1年生は、手の洗い方、配膳の仕方、食べ方、牛乳パックの開け方、つぶし方などを担任に教わりながら、一生懸命チャレンジしていました。

4月15日の給食

投稿日時 : 04/15 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・焼き豚チャーハン・手作り春巻き・ほうれん草と豆腐のスープ・ひとくちゼリー】



<給食メモ>

今日は「春巻き」についてです。春巻きは中国料理のひとつで、春頃に新しい芽がでた野菜を具にして作ったことからこの名前が付いたとされています。今日の春巻きは給食室の手作りです。先生たちも入れて460本。丁寧に巻いて作りました。味わって食べてくださいね。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳, ねぎ