4 月

ゆめミールからの ひとことメモ

基準値：小学校　６５０ｋｃａｌ
　　中学校　８３０ｋｃａｌ

岩倉市学校給食センター
「ゆめミール」

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊
14	火	697 / 919	**◆入学、進級おめでとうございます◆** 今日は、新しいクラスで食べる、最初の給食です。一年生のみなさんは、初めて食べる給食ですね。岩倉市の給食は、「ゆめミール」という名前の給食センターで作っています。市内の小中学校の全員が同じ給食を食べていますよ。給食にはみなさんの成長に必要な栄養素がたっぷり入った料理がたくさん登場します。好き嫌いせず、何でも食べて、大きく成長してくださいね。そして、クラスのみんなと楽しく給食を食べてくださいね。
			◆入学・進級おめでとう献立◆ ごはん　牛乳 カレーライス ポテトコロッケ ツナサラダ ★ピーチゼリー（中学校）
15	水	603 / 769	**◆給食の基本！できているか確かめよう◆** みんなで気持ちよく給食を食べられるように、次のことに気をつけて準備・片付けをしましょう。 ①机の上をきれいに片付け、ナフキンを敷く。筆記用具など給食に使わないものが机の上に出ていませんか？ ②せっけんで手を洗う。手を清潔にして給食を食べましょう。 ③決められた時間以内に食べ終わるようにする。 ④使った食器具をもとの場所へ片付ける。
			ごはん　牛乳 鶏肉のからあげ ほうれん草ともやしあえ 桜かまぼこのすまし汁
16	木	690 / 903	**◆野菜の旬を知ろう！◆** 野菜は種類や地域によって、収穫できる時期にちがいがあります。「旬」という言葉は、その地域でたくさんとれるおいしい時期のことをいいます。それではここで旬な野菜クイズです。じゃがいも、えんどうまめ、アスパラガス、　春菊この中に、春が旬でないものが混ざっています。何かわかりますか。正解は春菊です。春菊は冬に旬な食べ物です。また、旬な食材を紹介していくので楽しみにしていてくださいね。
			わかめごはん　牛乳 ハンバーグの生姜だれかけ 春野菜のおかかあえ 高野豆腐のうま煮
17	金	594 / 764	**◆春においしい魚を食べよう！～さわら～◆** 毎月１９日は「食育の日」です。今年度も引き続き「すすんで魚を食べよう」が食育の日の献立テーマです。「お魚チャレンジデー」としてその季節に食べてほしい魚を取り入れたメニューが出ます。肉と比べると魚が苦手な人が多いので、みなさんが食べやすいよう味付けを工夫したり、揚げる、焼くなどの調理方法や角切り、一口大、切り身、開きなど切り方を変えたりしています。みなさんに、給食でいろいろな魚を食べる経験を増やしてほしいと思っています。
			◆お魚チャレンジデー　さわら◆ 麦ごはん　牛乳 さわらの更紗揚げ ひじきの炒め煮 沢煮わん
20	月	602 / 733	**◆給食当番さん、よろしくお願いします◆** 給食当番は、クラスのみんなが安全に給食を食べるために必要な、とても大切な仕事です。次のことに注意しましょう。 ①髪の毛が出ないように帽子をかぶる。 ②マスクで鼻と口を覆う。 ③せっけんを使ってきれいに手を洗う。 ④食器や食缶を協力して運ぶ。 ⑤一人分ずつ丁寧に盛り付ける。 クラスみんなの給食の準備をお願いします。
			◆お魚チャレンジデー　しらす◆ ごはん　牛乳 けんちんしのだのたれかけ じゃこキャベツ みそ汁
21	火	589 / 724	**◆食事前にはきれいに手を洗おう◆** 給食を食べる前に、手を洗いましたか？色々なものを触る手には、目に見えない汚れやウイルスなどがついています。今日のようなパンの日は、食べるものを直接手で触りますね。手を洗わずに食事をすると、手についている汚れも一緒に食べてしまうことになります。手を洗う時は、せっけんを使い、よく泡立て、汚れやウイルスの残りやすい「指の間」「親指のつけ根」「手首」まで丁寧に洗いましょう。水でしっかり洗い流すことも、手をきれいに洗うポイントですよ。
			小型ロールパン　牛乳 焼きそば ひと口ほっけの甘酢あんかけ オレンジ

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊
22	水	620 / 786	**◆人気メニュー　鶏肉の照り焼き◆** みなさん、お待たせしました。鶏肉の照り焼きです。いつも皆さんからたくさんの美味しい、という声をいただいています。今日はそんな鶏肉の照り焼きのレシピを教えます。①鶏肉に食塩、白こしょう、おろしにんにく、しょうゆ、酒を入れてつけておきます。ここがポイントです。味がしっかりとお肉に染み込むので、事前に付けるのは大事なポイントです。②お肉を焼いていきます。③タレを作ります。タレの作り方は、しょうゆ、砂糖、みりん、でん粉で作ります。調味料の中にでん粉をいれてとろみをつけて、お肉にかけたら完成です。
			麦ごはん　牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 実だくさんみそ汁
23	木	702 / 897	**◆給食で地産地消◆** 「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」とは「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味があります。給食でも、みなさんに、愛知県や岩倉市で作られたおいしい食べ物をたくさん味わってほしいと考えています。今日の小松菜ともやしのねりごまに入っている「こまつな」はすべて岩倉市で作られたものですよ。とても新鮮なこまつなを、生産者の方が届けてくれました。給食を通して、地域のおいしい食べ物をたくさん知り、味わってくださいね。
			ごはん　牛乳 さばのみそだれかけ 小松菜ともやしのねりごま じゃがいものそぼろ煮
24	金	688 / 861	**◆給食のひみつ　～給食の献立～** 給食は、みなさんの健康や成長のために、栄養バランスを整えた献立になっています。年齢によって体の大きさや必要な栄養素の量も違うため、小学校低学年、中学年、高学年、中学生では、１食の給食の量が変わっています。今のみなさんに必要な栄養素をバランスよくとるために、好き嫌いせず、１人分の給食を残さず食べることができるとよいですね。みなさんが毎日おいしく給食を食べることができるよう、ゆめミールでは、今年度もおいしい給食づくりができるように頑張ります。
			麦ごはん　牛乳 しゅうまい（小２こ中３こ） バンサンスー 麻婆豆腐 ★ピーチゼリー（小学校）
27	月	687 / 857	**◆春の野菜は甘くてみずみずしい◆** 春のキャベツは、葉っぱがやわらかく、水分が多いのが特徴です。見た目は丸くて、葉っぱの重なりがふわっとしています。生でサラダにして食べたり、スープに入れて食べるのがおすすめですよ。今日は、「春野菜のスープ」にたくさん入っています。一緒に料理した、たまねぎも春においしい野菜ですよ。春キャベツのみずみずしさ、春の食材のおいしさが分かるかな？
			愛知のツイストパン　牛乳 サーモンフライ こまツナあえ 春野菜のスープ バナナチップス
28	火	613 / 788	**◆給食のひみつ　～給食をつくる人～** みなさんの給食は、誰が作っているでしょうか？ゆめミールで、調理員さんたちが作っています。では、問題です。岩倉市の小中学校の約３６００人分の給食を、何人の調理員さんたちで作っているでしょうか？ 答えは、約３０人です。 野菜を洗う、切る、料理をする、クラスの食缶に分ける、学校へ届けるなどの作業を、みんなで分担して協力して行っています。毎日安全にみなさんのもとに給食を届けられるよう頑張っています。
			麦ごはん　牛乳 厚揚げの肉みそかけ 梅風味あえ 根菜の煮物
30	木	613 / 757	**◆給食によく出る理由◆** 成長期のみなさんは、骨や歯をつくるもとになる、カルシウムが必要な時期です。そのため、給食には、毎日牛乳がでますが、牛乳だけではみなさんに必要な量のカルシウムは足りないため、魚やカルシウムなどを取り入れて、必要な量がとれるよう献立を考えています。牛乳が苦手な人も多いと思うので、飲む量を決めて、少ない量でも飲むことができるよう、頑張りましょう。今日は、ヨーグルトを付けました。ヨーグルトにもカルシウムが入っています。毎日出る牛乳にはカルシウムがたくさん入っていることを忘れないでくださいね。
			ごはん　牛乳 厚焼きたまご じゃがいもの白みそあえ すまし汁 ★ヨーグルト