

きょう きゅうしよく がつ にち げつ
今日の給食 4月22日(月)



きょう ほいこうろー あ ぎょうざ ちゅうかあじ はるさめ
今日は回鍋肉と揚げ餃子、中華味の春雨スープで

ちゅうか こんだて
中華の献立です。

ほいこうろー はる しゅるい
回鍋肉は春に美味しいタケノコやキャベツなど7種類

しょくざい つか こども た
の食材を使っています。子供たちが食べやすいように

あま あじつ
甘めの味付けにしています。

あ ぎょうざ あ
揚げ餃子はカリッと揚げました。

しょくかん たの た
食感も楽しみながら食べましょう。



きょう きゅうしよく がつ にち か
今日の給食 4月23日(火)



きょう はる しゅん
今日は春が旬のアスパラガスのソテーです。

た わか くき ぶぶん ひろうかいふくさ
食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作

よう りにようさよう さん おお ふく
用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれ

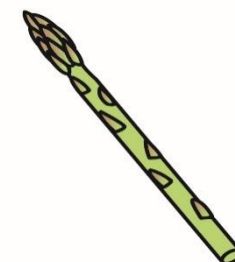
ています。やわ ほさき えいようか たか けっかん つよ
ています。柔らかい穂先は栄養価が高く血管を強

くする成分も含まれています。

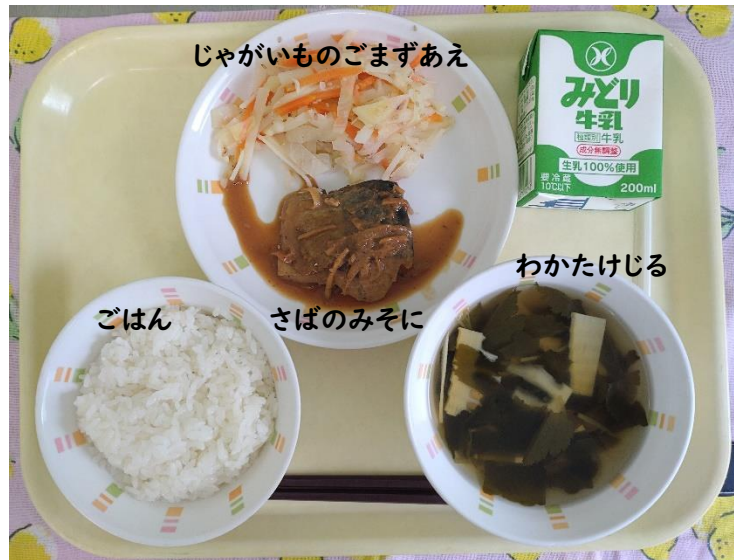
しゅん た もの えいようか たか
旬の食べ物は栄養価も高く

あじ もっと よ
味も最も良いといわれています。

きせつ かん た
季節を感じながら食べましょう。



きょう きゅうしょく がつ にち すい
今日の給食 4月24日(水)



きょう きゅうしょく おお かま つく
今日は給食室の大きな釜で作った、さばのみそ
に
煮です。さばのうまみと、味噌のうまみでおいしさ
ばいぞう
倍増です。しっかり味噌がしみ込んで、ごはんが
すす
進むおかずです。



きょう きゅうしょく がつ にち もく
今日の給食 4月25日(木)



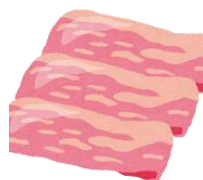
きょう やさい みどり たまご きいろ はる
今日のサラダは、野菜の緑と卵の黄色で春の
はな
花、ミモザをイメージしたサラダです。
に しゅん やさい しん つか
クリーム煮には、旬の野菜「新たまねぎ」を使いま
した。いつもと比べると柔らかく甘みもあり、みず
みずしいのが特徴です。とくちょう



きょう きゅうしよく がつ にち きん
今日の給食 4月26日(金)

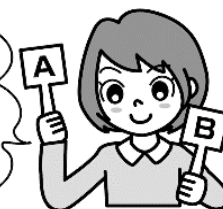


きょう おおいたけんさん つか
今日は大分県産のニラをたっぷり使った
ニラぶたゴマみそ丼です。
ニラにふくまれるアリシンにより豚肉にふくまれる
ビタミンB1の吸収を助けます。
ニラと豚肉で疲労回復効果があります。



はる や さい
春野菜クイズ
ただ 正しいのはどっち?

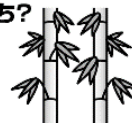
はる おお や さい
春に多くとれる野菜に
ついてのクイズです。
AとB、どちらが正しい
か考えて、正しい方を
Oで囲みましょう。



Q1

せいちよう たけ
成長すると竹になる
野菜はどっち?

A



B



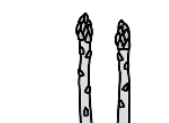
Q2

は かた
アスパラガスの生え方
で正しいのはどっち?

A



B



Q3

そらまめはくきにどの
うについている?

A



B



Q4

おな はな
ブロッコリーと同じく花
のつぼみを食べるのは
どっち?

A



B



Q5

おお ぶん
パセリやブロッコ
リーに多く含まれ
るビタミンCには、
どんな働きが
ある?

A



B



- Q1...A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)
Q2...B (地面からのびた、やわらかいくきの部分を収穫する)
Q3...A (空に向かって上向きにつくことから、「空豆」という)
Q4...B (たまねぎは葉の部分)
Q5...B (ほかにも、きれいな肌をつくるなどの働きがある)