

SCHOOL LUNCH WARABI

4月

和良比小の給食をご紹介します！

4月10日（水）



キムチチャーハン
牛乳
すけそうだらの
中華風天ぷら
春雨スープ
プリン

『しらす』

しらすはマイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシなどのいわしの稚魚です。体が透き通っていて、ゆでると白くなります。しらすを釜でゆでただけのものを「釜揚げしらす」、釜ゆでの後、少し乾燥させたものが「しらす干し」食塩水で煮た後、天日などでしっかり干したものを「ちりめんじゃこ」といいます。毎年1月1日から3月中旬までは、環境保護のための禁漁期間としているところが多く、生のしらすを食べられるのは春からになります。

15日の「元気サラダ」にはちりめんじゃこが入っています。成長にかかせない、カルシウムたっぷりなので、残さず食べて欲しいと思います。

4月11日（木）



食パン
いちごジャム
牛乳
春野菜のシチュー
小松菜の
カルちゃんサラダ
美生柑

4月12日（金）



ごはん
牛乳
豚肉の生姜焼き
ツナと野菜の
味噌ごま和え
けんちん汁
サイダー寒

4月15日（月）



ごはん
牛乳
ポークカレー
元気サラダ
ヨーグルト

4月16日（火）



スパゲティ
牛乳
ミートソース
ツナサラダ
手作りチョコババロア

4月17日（水）



ごはん
牛乳
麻婆豆腐
大根のナムル
バナナ

4月18日（木）



きなこ揚げパン
牛乳
肉団子スープ
ひじきのカラフル和え
オレンジ

4月19日（金）



ごはん
牛乳
鶏肉の塩麴焼き
芋煮
切り干し大根の納豆和え

4月23日（火）



ごはん
牛乳
にしんのピリ辛煮
菜の花のごま和え
吉野汁
青りんごゼリー

4月24日（水）



ビビンバ
（ごはん）
牛乳
揚げ餃子
豆腐と小松菜の中華スープ

4月25日（木）



オレンジフレンチトースト
牛乳
チリコンカン
鉄貯金サラダ

4月26日（金）



ごはん
牛乳
いかと春野菜のいろどり揚げ
ポパイサラダ
うま塩さつま汁

4月30日（火） ☆1年生を迎える会☆



若布ごはん
牛乳
鶏肉の唐揚げ
豚汁
河内晩柑