

SCHOOL LUNCH WARABI

4月

和良比小の給食をご紹介します！

4月10日（金）



ごはん
牛乳
鶏肉の西京焼き
野菜の納豆和え
ごま味噌汁
河内晩柑

4月13日（月）



ごはん
牛乳
鶏肉の
ママレード焼き
ひじきのマリネ
筍と春キャベツの
クリームスープ
サイダーポンチ

4月14日（火）



フランクデニッシュ
牛乳
春野菜のシチュー
春キャベツの
ゆずサラダ
アセロラゼリー

4月15日（水）



プルコギ丼
（ごはん）
牛乳
豆腐と小松菜の中華スープ
手作りココアういろう

『レタス』

レタスは、野生のものが、地中海から西アジアに広く生えていて、地中海地方で野菜として栽培されるようになってから 5000 年以上の歴史があります。

葉が丸く球状に巻くもの、葉が広がったもの、茎を食べるものなどの種類があります。古くから世界中に広がりいろいろな食べ方をされてきました。日本では、奈良時代の頃に、葉の広がった種類が伝わり、「チシャ」と呼ばれてきました。

レタスは、切り口から牛乳のような白い液が出てきます。このため、ラテン語で「牛乳」を表す言葉から「レタス」と呼ばれ、日本では、「乳草」がなまって、乳草→チサー→チシャと変化したそうです。

同じ量を生で食べるのは大変ですが、火を通すと、かさが減ってたくさん食べられます。そして、たくさん食べると、レタスに含まれているビタミンやミネラルをたくさんとることができます。

4月16日（木）☆1年生給食開始☆



ごはん
牛乳
ポークカレー
元気サラダ
バナナ

4月17日（金）



からっごは
牛乳
チゲ風豚汁
なの花のごまマヨネーズ和え
ぶどうゼリー

4月21日（火）



きなこ揚げパン
牛乳
肉団子スープ
ツナサラダ
オレンジ

4月22日（水）



ごはん
牛乳
麻婆豆腐
もやしと小松菜のナムル
プリン

4月23日（木）



スパゲティ
牛乳
ミートソース
コロッケ
シーフードサラダ
型抜きチーズ

4月24日（金）



ごはん
牛乳
鶏味噌カツ
じゃがいものそぼろ煮
ヨーグルト

4月27日（月）



ごはん
牛乳
鯖のゆず味噌焼き
塩こうじ磯和え
吉野汁
美生柑

4月28日（火）



二色サンド
牛乳
ポークビーンズ
小松菜のカルちゃんサラダ
ヨーグルト

4月30日（木） ☆1年生を迎える会☆



わかめごはん
牛乳
鶏肉のから揚げ
炒め野菜の味噌スープ
はちみつレモンゼリー