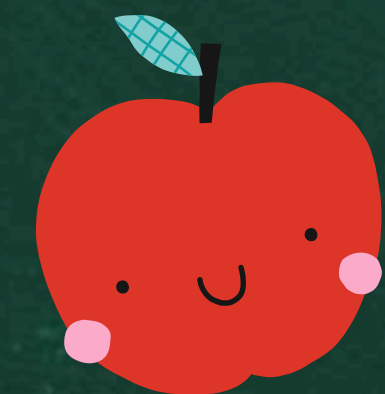


今日の給食



R8年度 4月



4月8日今日の給食

今日から給食だよ

入学
進級

おめでとう

令和8年度1回目の給食です！春休みもあけ、みなさんに給食を出せることとても楽しみにしていました。1年で一番長い休みがはいています。高橋先生のマインドで、調理員さんは年中を合わせてみんなが食べやすい献立がいろいろあります。ハンバーグにしました。春を感じられるスープもありますよ。みんなで楽しくいただきます！

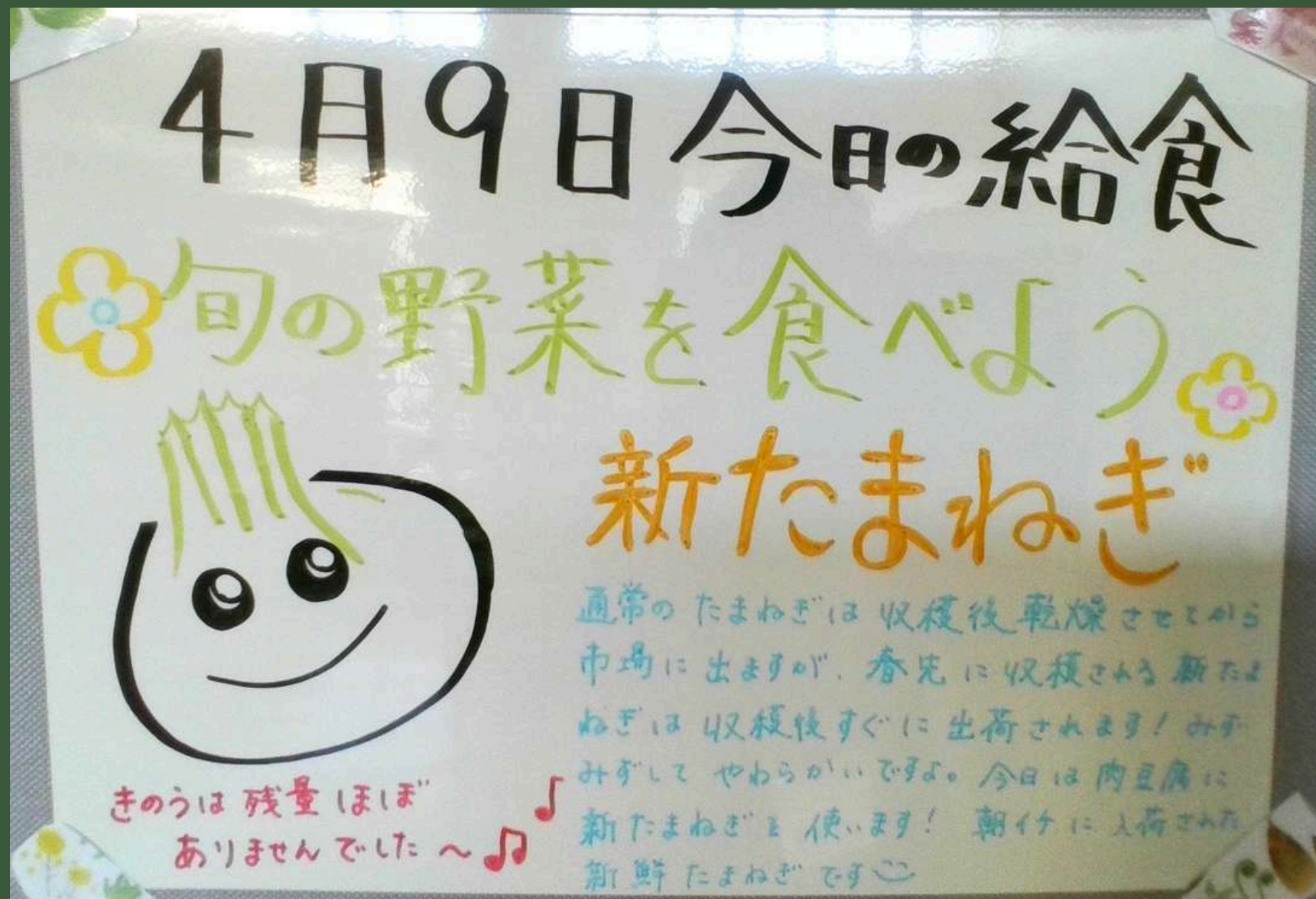
4月8日



- ミルクロール
- 河北潟牛乳
- デミグラスハンバーグ
- マカロニサラダ
- 春野菜のスープ
- さくらゼリー



新学期がはじまりました。新しい学年で協力して給食準備ができていましたね



4月9日

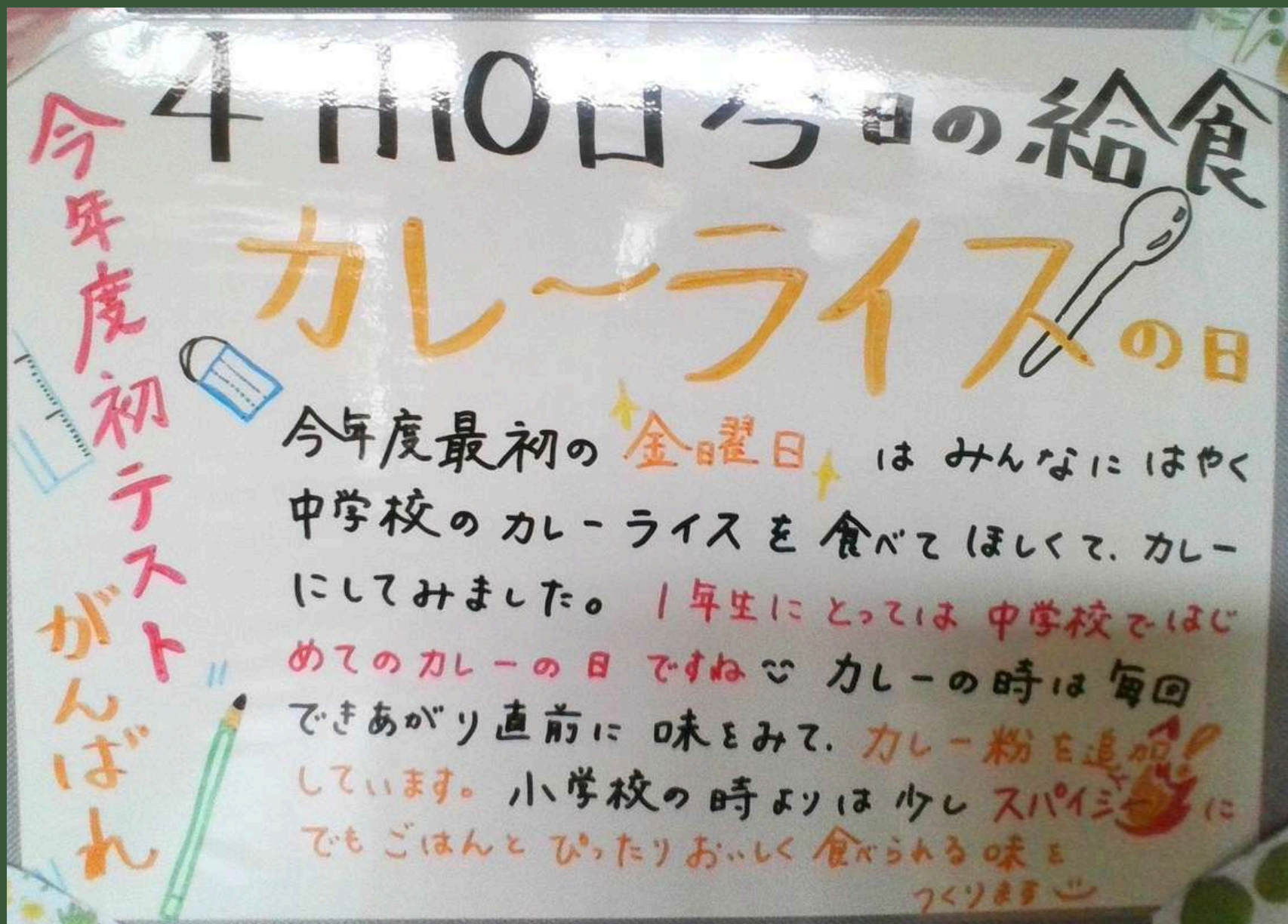


- ごはん
- 河北瀉牛乳
- 枝豆がんもの含め煮
- 河北瀉小松菜のごま和え
- 新たまねぎで
いただく肉豆腐



肉豆腐に旬の新玉ねぎを使いました。やわらかく、甘く、おいしかったですね。肉豆腐は煮汁までおいしく食べられるようにだしを活かし、塩分を控えめに作っています。

4月10日

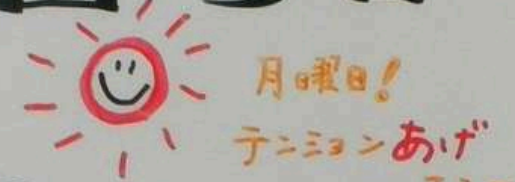


- むぎごはん
- 河北瀉牛乳
- ローストメンチカツ
- キャベツとコーンのサラダ
- ポークカレー

今年度初のカレーの日です。1年生は中学校初カレーです。いつもより少し辛さを控えめに作りました。



4月13日今日の給食



給食センター
てづくり

あげパン

先日 声をかけてきてくれた
生徒たちが、「あげパンは
どこで買えるんですか?」と
質問してくれました...

右上につづく...

あげパンは買っている
わけではありません。給食
センターで作っていますと伝えると
とても驚き、ほめてくれたことおうれ
しかったです。パンはサンフクパンマンの
米粉パンを使っていますが、その後は給食
センターの手づくりです。今日も調理員さんが
ひとつひとつでいね〜につくりますよ〜❤️❤️❤️

今日は
定番の
きなこ
味

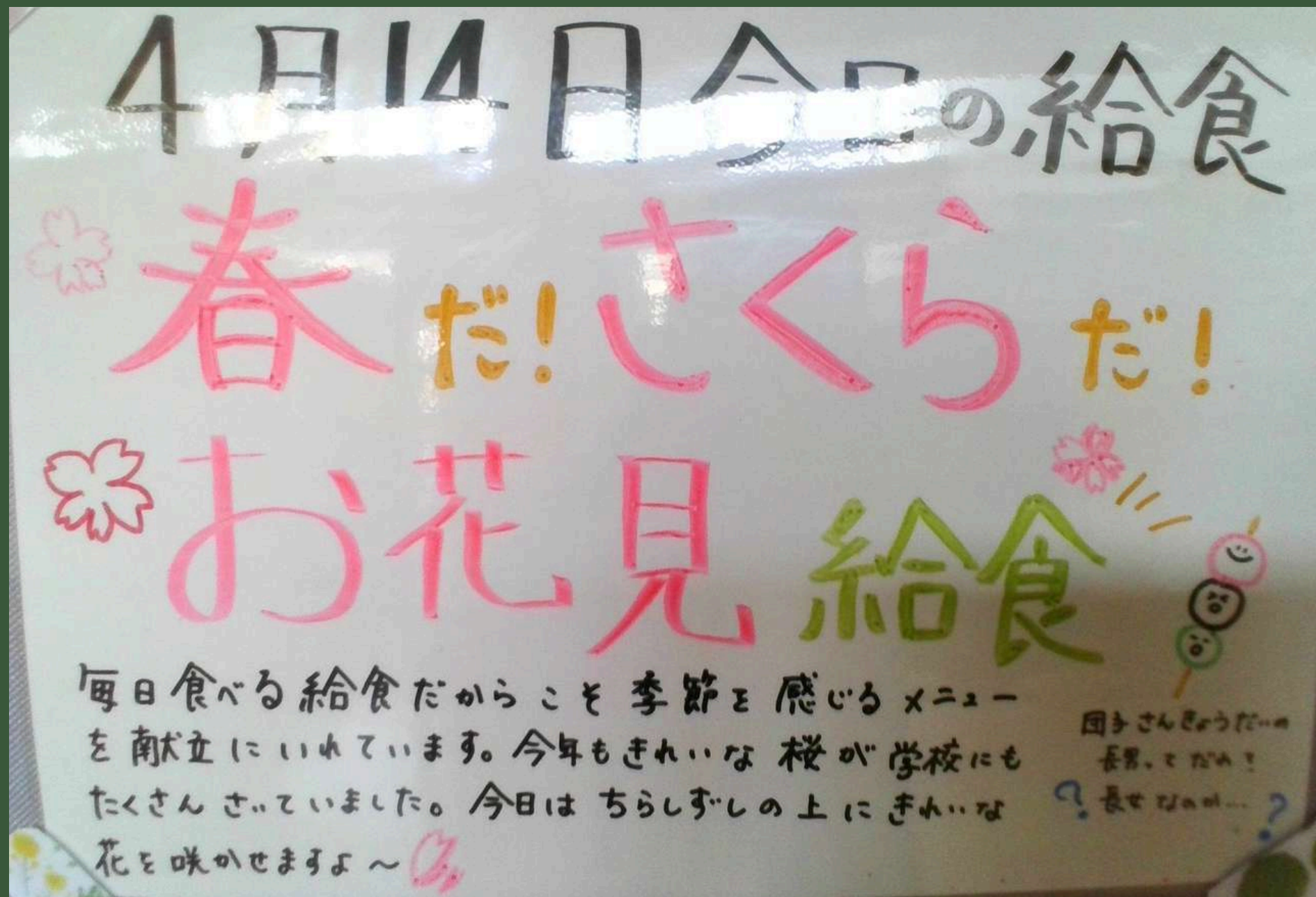


- きなこ揚げパン
- 河北潟牛乳
- 肉団子トマトソース
- れんこんと
ブロッコリーのサラダ
- がほっくりポタージュ

4月13日



今年度初の揚げパンの日です。揚げパンは給食センターで米粉コッペパンを揚げてつくっています。



4月14日



- 花見そばろちらし寿司
- 河北潟牛乳
- ちくわのごま揚げ
- あさりのすまし汁
- 三色団子



ちらし寿司の具には型抜きしたさくら型にんじんもいれました。お皿の上にはありましたか?

4月15日 今日の給食



答えてもっとおいしい
給食クイズ = 3

マーマレード編
○○○○○○○○○○○○○○○○

Q 「マーマレード」という言葉の語源はつぎのうち
どれでしょう？

- ① 誕生した土地
- ② 原料の果物
- ③ 考案した人
- ④ 献上された王様の名前

A

こたえはめくってね

4月15日



- 胚芽パン
- 河北瀉牛乳
- 鶏肉のマーマレード焼き
- チーズの鉄骨サラダ
- 具だくさんミネストローネ

鶏肉のマーマレード焼きははじめてつくりました。下味がおいしくできふっくら焼きあがりました。生徒にも人気でした！



4月14日今日の給食

キャベツがおいしい
味自慢
ホイコーロー

春キャベツなどおいしいキャベツが
スーパーにも出回っている時期ですね
今日はキャベツとおいしく食べるホイ
コーローをつくりますご

どのクラスも
はしやスパム
がきれいに片づ
いてたすか
ます!



4月16日




- ごはん
- 河北潟牛乳
- ミニカツ
- ホイコーロー
- 豆腐ときくらげのスープ




ごはんぴったりなホイコーロー
どのクラスもわずかなおかわりを仲良くわけ
ながら食べてくれました


4月17日

4月17日今日の給食

魚のおかずの日 

金曜日 今日をがんばろう 

さばの塩こうじ焼き

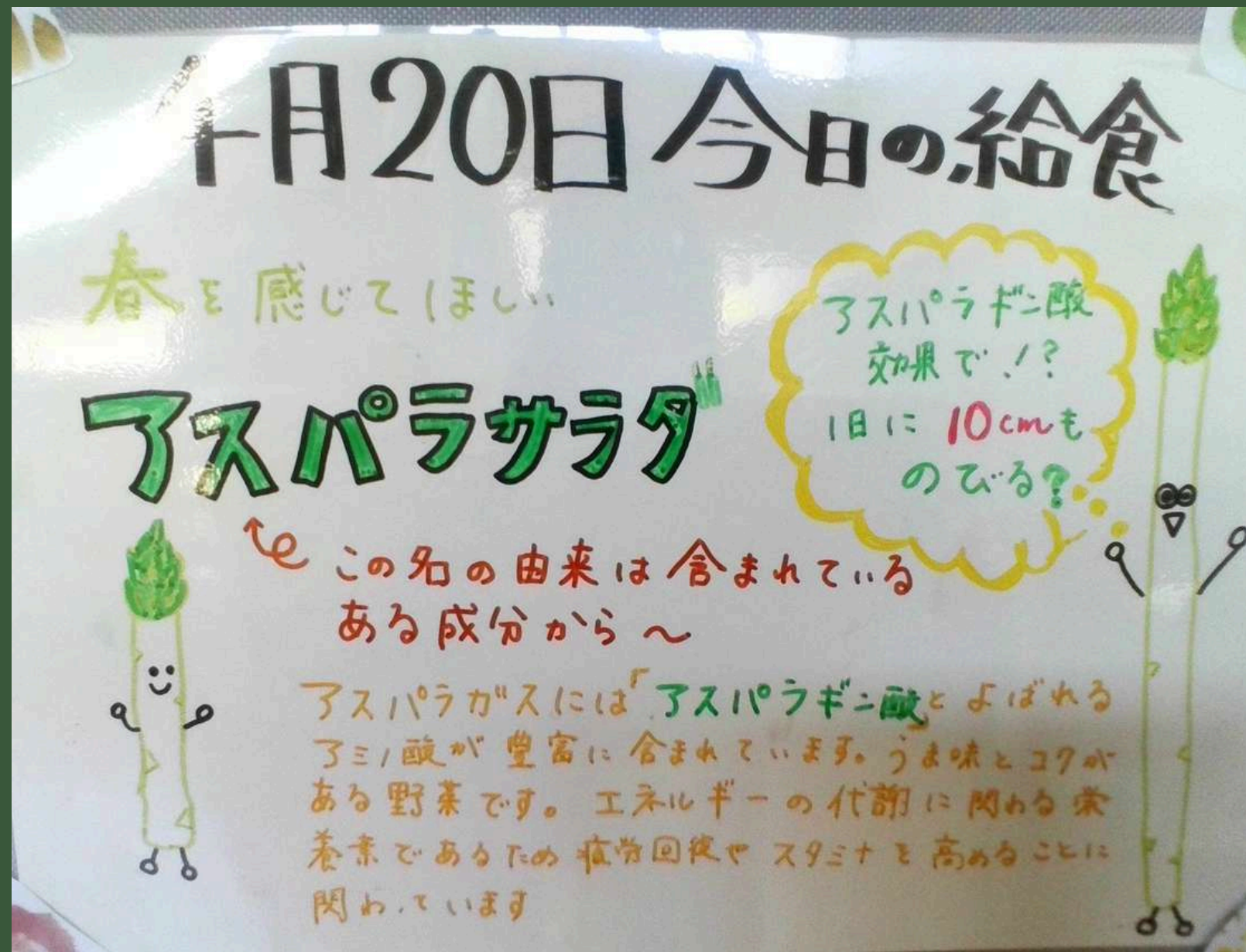
体をつくる栄養素であるたんぱく質は肉・魚・大豆・卵などに多く含まれています。これらの食品をバランスよく献立にいくためには、週1回以上は必ず魚料理を給食にとりいれています。今週は塩こうじのうま味がたまりつつあったさばの塩こうじ焼きです。ごはんが好きな一品です 



- ごはん
- 河北潟牛乳
- さばの塩麴焼き
- きんぴらごぼう
- 油揚げと大根のみそ汁

さばに塩麴とみりんで下味をつけて焼きました。給食センターのスチームコンベクションオーブンでふっくら焼き上がりました

4月20日



- 食パン いちごジャム
- 河北瀉牛乳
- ハムステーキ
- アスパラサラダ
- クリームシチュー

クリームシチューは市販のルーを使わず小麦粉とバターでホワイトルーをつくりつくっています。とろっとおいしいシチューになりました。



4月21日今日の給食

おさかなの日

鮭のレモンソース

鮭の色といえば あざやかなオレンジ色が思い浮かびますが、あの色はさけのイサに由来する色で、魚の種類も白身魚に分類されています。今日はさっぱりおいしいレモンソースと一緒にいただきます。

4月21日



- わがめごはん
- 河北潟牛乳
- 鮭のレモンソース
- 切り干し大根のごまマヨ和え
- けんちん汁

鮭は米粉を衣としてつけて揚げました。米粉を衣とすることで鮭どおしがくっつかずきれいに揚げられます。米粉は石川県産のものを使っています。



4月22日



- キャロットパン
- 河北潟牛乳
- イカメンチカツ
- 焼きそば
- 卵のカラフルスープ


給食の焼きそばは麺をオーブンで焼いてから炒めた野菜と混ぜあわせて作っています。一度しっかり焼くひと手間がおいしさの秘訣です！



4月23日

ふるさと給食の日



旬の食材
たっぷり
だにゃ〜

- ごはん
- 河北潟牛乳
- 石川県産かますの塩竜田揚げ
- 河北潟の香味炒め
- 若竹のみそ汁



今年度1回目のふるさと給食の日でした。かほく市や河北郡市の食材をたくさん活用し、地域食についてより理解を深めることを目的に毎月実施しています。

4月24日 今日の給食

給食がもっとおいしくなるはず! 今日の副菜に

わたしはだれでしょう 使っている食品です

海でとれます



乾燥させると
黒い色になります

調理器具の素材によつて
鉄の量が変わります

給食を食べて
考えよ

4月24日



- ごはん
- 河北瀉牛乳
- 鶏そぼろと大豆の卵焼き
- ひじきのピリッとサラダ
- 若竹のみそ汁

今日の給食メモに書いたクイズの答えは…
「ひじき」でした!今日は砂糖、醤油、みりん、豆板醬でひじきを炊いてから野菜やツナとあえてサラダを作りました。

4月27日今日の給食

豆を食べよう

今日は
スープに
大豆が

みなさんは学校給食以外の食事で豆を食べることはありますか？豆は人類が穀類に次いで最も古くから食べてきた植物で、豊富なたんぱく質やミネラルなどが含まれていて栄養価が高いです。みなさんの食生活にぜひ取り入れてほしい食品です！

今日の豆
石川県産 大豆が日本にや、てきたのは
蒸し大豆 弥生時代初期！

- バターロール
- 河北潟牛乳
- ポテトミートグラタン
- 花野菜サラダ
- ウィンナーと大豆のスープ

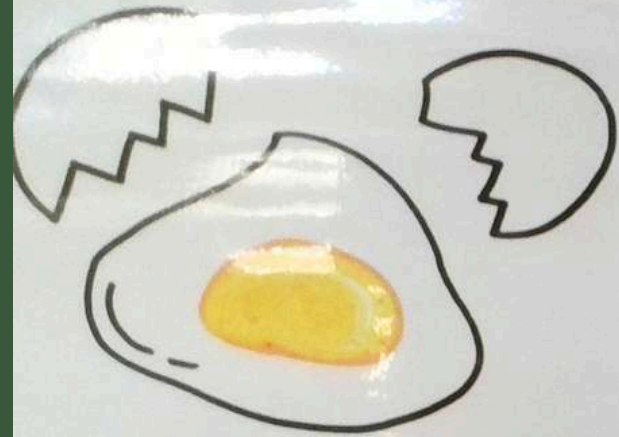
4月27日



ポテトミートグラタンは給食センターの手作りです。ミートソースベース生地に焼いたじゃがいもをあわせ具をつくりました。カップにチーズをのせて焼いて完成です。



4月28日今日の給食



たまご料理の日

車麩のたまごとし

たまごも肉・魚・大豆と同じ体をつくるたんぱく質が多く含まれている食品のひとつです。今日はたまごとしでいただきます。給食のたまごとしに卵をどのくらい使うと思いますか？ その量 40kg (約600個) です！ 1個、1個、卵を割り、卵の状態はよいか？ 殻ははいていないか？ など確認してから使っています！

4月28日



- ごはん
- 河北潟牛乳
- いわしのおかか煮
- 小松菜とひじきの和え物
- 車麩のたまごとし

たまごとしはだしで煮た具に卵をいれてふわっと仕上がるように加熱しています。卵をいれる前に片栗粉を少し入れることできれいに仕上がります。



4月30日

4月30日今日の給食

麻婆豆腐に使う ^{テン メン ジャン} 甜麺醬

甜麺醬とは 中国北部で生まれた「中華甘みそ」で、
回鍋肉や麻婆豆腐には欠かせない調味料です。

給食の麻婆豆腐もこの甜麺醬を使ってつくります。

〈甜麺醬〉の材料

- 小麦
- 塩
- 米麴
- 砂糖
- ごま油



- ごはん
- 河北瀉牛乳
- 揚げシュウマイ
- バンサンスー
- 麻婆豆腐

バンサンスーは春雨、きゅうり、にんじん、ハム、卵を使ったさっぱりした中華サラダです。麻婆豆腐との相性もぴったりでおかわりをたくさんしてくれたクラスもありました。

