

日・曜	こんだて		一口メモ
	しゅしよく	おかず	
7 (木)	しぎょうしき		
8 (金)	ミニコッペ 	さんさいうどん ぶたにくのごまみそマヨネーズ	新学期が始まりました。今日から、新しい教室、新しいクラスメイトや先生との給食が始まります。給食時間のルールやマナーを確認しながら、今年度もおいしく給食をいただきます。
11 (月)		マーボー豆腐 はるさめサラダ	今月の給食の目標は、「給食の準備をして静かに待とう」です。手洗いはきちんとできましたか？配膳の前にナフキンの準備はととのえられましたか？給食当番の人は、素早く着替えをして当番の仕事に取り組むことができましたか？給食の準備がスムーズだと、食べる時間がゆっくりとれます。今月は特に給食準備の時間を意識して過ごしましょう。
12 (火)		あげパン にくだんごスープ わふうサラダ	今日は、人気メニューのあげパンです。みなさんは、あげパンをどうやって作るか知っていますか？コッペパンを油で揚げて、きな粉をまぶして作ります。ところでみなさんは、この調理をするのがアサヒパンさんだと思いませんか？実は、アサヒパンさんが届けてくださるのはコッペパン。そこから先は調理員さんが調理をしてくださっています。たくさんのパンを調理するので、あげパンは岡富中学校の給食がお休みの日だけの特別メニューです。調理員さんにも感謝しながら、味わっていただきます。
13 (水)		ぶたどん かいそうサラダ	今日は延岡小学校の入学式です。大きなランドセルを背負ったかわいい1年生たちが、学校生活を楽しみに入学してきました。みなさんは初めて食べた給食を覚えていますか？その時からもう何年かたちました。給食の時間にもずいぶん慣れて、準備や片付けをきびきびできるようになっていると思います。準備や片付け、食べるときの姿勢なども、入学してきた1年生のお手本となれるよう、ととのえていきましょう。
14 (木)		さばのみぞれに ゆでキャベツ しんじやがのみそしる	今日の一口メモはクイズです。今日の給食で使われている魚は何でしょう。①まぐろ ②たい ③さば ④いわし ⑤めひかり 少し考えてみてください(10秒あける)。答えは、③さばです。献立表を見たり、放送を聞いたりしていれば簡単でしたね。みなさんは給食を食べる前にその日の献立を確認していますか？していなかった人は、明日からぜひ確認するようにしてください。
15 (金)	チーズ 	はるやさいのポトフ フルーツヨーグルト	今日から1年生も給食が始まりました。一番最初の給食は、ふんわりおいしいチーズパンに栄養満点の牛乳、そして、季節の野菜をたっぷり使ったポトフと、デザートにもなるフルーツヨーグルトにしました。1年生のみなさん、おいしく食べられていますか？いろいろな料理が出てくるので、毎日楽しみにしてみてください。延岡小学校の給食室で作る給食は、今日から岡富中学校も合わせて合計約800食の給食になりました。みなさんがしっかり食べて、すくすく成長してくれることを願っています。
18 (月)		カレーライス ひゅうがなつドレッシングサラダ	今日は、子どもから大人まで大人気のカレーライスと、日向夏のドレッシングを使ったサラダです。どちらもとってもおいしいですね。今日の給食には、どんな食品が使われているでしょうか？使われている食品の名前がぜんぶ分かりますか？考えながら、おいしくいただきます。
19 (火)	ミニコッペ 	ミネストローネ ポテトサラダ	今日の一口メモはクイズです。ミネストローネは豆や野菜をトマトと煮込んだ外国の料理ですが、どこの国の料理でしょう。①アメリカ ②フランス ③イタリア ④タイ ⑤インド 少し考えてみてください(10秒あける)。答えは、③イタリアです。トマトといえばイタリアですね。ミネストローネは一品で肉も野菜もとれる栄養満点の料理です。残さずおいしくいただきます。
20 (水)		めひかりのかばやき ゆでブロッコリー しんたまねぎのみそしる ★ひむか地産地消の日★	今日の給食は、延岡の特産品、めひかりのかば焼きと、新玉ねぎの味噌汁です。そこでクイズです。今日の給食のように特産品をその地域で食べることを、漢字4文字で何と言うでしょう。少し考えてみてください(10秒あける)。答えは、「地産地消」です。2年生以上のみなさんは、もう覚えてくれているでしょうか。今年度も地産地消の給食をいろいろ出していきますので、楽しみにしてみてください。
21 (木)		みそおでん おかかあえ	今日の一口メモはクイズです。食べ物はその働きによって3つの色に分けることができます。3つの色は何色でしょう。少し考えてみてください(10秒あける)。答えは、「黄、赤、緑」の3つです。それぞれの色はどんな働きがあるのか覚えていますか？食べ物の栄養については、給食時間にも紹介していきます。おいしく食べながら、食べ物のことを学んでいきましょう。
22 (金)	コッペ 	グリーンポタージュ かみかみサラダ	今日の給食は、旬のグリーンピースをたっぷり使ったポタージュです。薄い緑色がとっても綺麗ですね。豆が苦手な人もいるかも知れませんが、今日のスープは食べやすいのではないのでしょうか。豆には病気を予防する栄養素がたくさん入っているので、給食でもよく登場します。残さず食べてほしいので、みなさんが好きな豆料理があったらぜひ教えてください。
25 (月)		おやこどん ちりめんあえ	今日の一口メモはクイズです。ちりめんはある魚の赤ちゃんの姿ですが、何の魚でしょう。①まぐろ ②たい ③さば ④いわし ⑤めひかり 少し考えてみてください(10秒あける)。答えは、④いわしです。ちりめん、かえり、煮干し、いわし、これらは全ていわしです。いわしは、給食だけでも成長段階に合わせて4種類登場します。生活に欠かせない魚ですね。
26 (火)	ミニコッペ 	せんぎりだいこんのミートスパゲティ フレンチサラダ	今日の給食は、宮崎県の特産品、干切り大根が入ったミートスパゲティです。おいしいミートスパゲティに、シャキシャキの食感と、自然な甘みが増してさらにおいしくなっていますね。干切り大根は、ミネラルや食物繊維といった、普段の食事で不足しやすい栄養素がたくさん含まれています。おいしく食べて、健康に過ごしましょう。
27 (水)		とうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル	今日の一口メモはクイズです。豆腐はある豆から作られていますが、何の豆でしょう。少し考えてください(10秒あける)。答えは、大豆です。では、大豆からできている食品は、他に何があろうか。興味がある人は調べてみてね。
28 (木)		さかなのかわりあげ えだまめ はるキャベツのみそしる	今月の給食の目標は「給食の準備をして静かに待とう」です。新しい学校での給食には慣れましたか？静かに待つのは、ほこりや髪の毛などが給食に入らないようにするためです。4月の給食は今日で終わりですが、これからも準備の時間は静かに過ごして、衛生的に給食を食べられるようにしましょう。
29 (金)	しょうわの日		