

がつ きゅうしよく ひょう
5月給食もりつけ表

2024年
 おかやましりつひらふくしょうがっこう
岡山市立平福小学校

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>こんげつのもくひょう</p> <p>きせつのだべものをしり、あじわってたべよう</p> | <p>1日(水)</p> <p>さわらのきのみそかけ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>春になると、さわらは卵を産むために温かい瀬戸内海へやってくるので、春にたくさんとることができ、漢字で「鱈」と言います。今が旬の食材を味わって食べましょう。</p> | <p>2日(木)</p> <p>ウィンナー/キャベツ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>ウィンナーサンド もちむぎのスープ</p> <p>もち麦は、岡山県の笠岡市という地域の干拓地などで作られています。もちもちとした独特の食感を楽しんでみてください。</p> | <p>3日(金)</p> <p>けんほうきねんび 憲法記念日</p> | |
| <p>6日(月)</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> | <p>7日(火)</p> <p>カレーなんばん すのもの</p> <p>丼</p> <p>箸は食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりと様々な使い方ができます。箸を正しく使って使うと料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。</p> | <p>8日(水)</p> <p>しろみざかなのおちやっぱいりてんぷら</p> <p>のりつくだに</p> <p>ごはん とうにゅういりみそしる</p> <p>4月下旬から5月下旬にとれた香りの良い新茶を夫ぶらの衣に使っています。緑茶に含まれるカテキンは殺菌作用があります。</p> | <p>9日(木)</p> <p>こざかなアーモンド</p> <p>こめこパン ポークビーンズ</p> <p>食事のあいさつは忘れずに、姿勢よく食べるように心がけましょう。そうすることで、より良い給食時間を作ることができます。</p> | <p>10日(金)</p> <p>おかかあえ</p> <p>ごはん いりに</p> <p>いり煮に入っているアラスカは、グリーンピースの品種の一つで、春に収穫されます。大粒で甘みが強いのが特徴です。</p> |
| <p>13日(月)</p> <p>さけのかおりやき</p> <p>ごはん いもちりじる</p> <p>給食では、だしにとりからや豚骨、煮干し、かつおや昆布などを使ってだしを取っています。いもちり汁は、かつおと昆布からだしをとっています。</p> | <p>14日(火)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>丼</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は、動植物の命をいただく事や、食事に携わる人々への感謝の気持ちを表しています。</p> | <p>15日(水)</p> <p>いわしのこうみあげ</p> <p>むぎごはん めかぶじる</p> <p>めかぶは、わかめの根元部分で、ミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、体の機能の維持をしたり、調節する働きがあります。</p> | <p>16日(木)</p> <p>アスパラガスのグラタン</p> <p>こめこパン ビーンズスープ</p> <p>今が旬のグリーンアスパラガスは、岡山県北部で多く栽培されており、ビタミンA・B類が含まれ疲労回復に効果があります。味わって食べましょう。</p> | <p>17日(金)</p> <p>かわちばんかん</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>旬とは、食べ物が一番出回り、味が良く、栄養価も高い時期のことをいいます。新じゃがや、新たまねぎの春野菜は、柔らかくて、みずみずしいのが特徴です。</p> |
| <p>20日(月)</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> | <p>21日(火)</p> <p>ジャガタラポテト</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>今日は、長崎の料理です。じゃがいもはジャガタラを経由して、日本で初めて長崎に伝わったことから、ジャガタライモと呼ばれていました。</p> | <p>22日(水)</p> <p>こまあえ</p> <p>むぎごはん おやこに</p> <p>卵は、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれ、「完全栄養食品」と呼ばれます。</p> | <p>23日(木)</p> <p>あじのバーベキューソースかけ</p> <p>バターロールパン やさいソテー</p> <p>みんなで協力して身の回りの片付けや、食事の環境を整えると、気持ちよく楽しい雰囲気でき、よりおいしく食べられますね。</p> | <p>24日(金)</p> <p>あますあえ</p> <p>ごはん だいすのいそに</p> <p>大豆のいそ煮に入っている、干ししいたけや干しひじきは、乾物と呼ばれ、干すことで保存性や栄養価が増す優れた保存食品です。</p> |
| <p>27日(月)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>タッカルビ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>タッカルビは、韓国料理の焼肉料理の一つで「タッ」は「鶏」「カルビ」は「あばらほね」を意味しています。</p> | <p>28日(火)</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>じゃがいもとえびのあまからあえ</p> <p>丼</p> <p>給食では、おいしく食べてもらうために、焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る・和える・蒸すといった7つの基本の調理法を組み合わせています。</p> | <p>29日(水)</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>まめごはん キャベツのにびたし</p> <p>西京焼きとは、甘みのある白みそにみりんや酒を加えた漬け床に、魚の切り身を漬けたものを焼いた料理です。</p> | <p>30日(木)</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ハム・やさい</p> <p>ハムサンド チーズスープ</p> <p>食事の前にはしっかり手を洗っていますか？特にパンなど手に持って食べる時は手洗いをしっかりしましょう。</p> | <p>31日(金)</p> <p>パインサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>ごはんは、エネルギー源となる主食です。健康な体をつくるには主食から適正なエネルギーを摂ることが大切です。</p> |