



# 5月\*給食もいつけ表

2019年

ひばり分校



<5月のめあて>

たのしく 食べよう!

1日(水)	2日(木)	3日(金)		
<p>そくい 即位の日</p>	<p>きゅうじつ 休日</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>		
<p>6日(月)</p> <p>きゅうじつ 休日</p>	<p>7日(火)</p> <p>さけのキャロットフライ ミニトマト こめこパン ポテトフレンチサラダ</p> <p>ミニトマトには「リコピン」という成分が多く含まれています。最近の研究で、リコピンにはガンや生活習慣病を予防する働きがあることがわかりました。</p>	<p>8日(水)</p> <p>あんにんどうふ ホイコーロー ごはん はるさめスープ</p> <p>回鍋肉(ホイコーロー)の名前は、その独特の調理法にあります。回鍋(ホイゴ)とは、一度調理したものを再度鍋にもどして調理するという意味がありますよ。</p>	<p>9日(木)</p> <p>アスパラガスのグラタン はいがパン ビーンズスープ</p> <p>アスパラガスはフランスから伝わった野菜です。アスパラの芽の部分を食べます。今が旬で、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどが多く含まれています。</p>	<p>10日(金)</p> <p>ふりかけ そくせきづけ ごはん にくじゃが</p> <p>肉じゃがには今が旬のアラスカえんどうが入っています。きのう、調理員さんたちが一つひとつさやむぎしたものです。あまみがあるおいしいアラスカを味わってね!</p>
<p>13日(月)</p> <p>れいとうみかん あじのカレーじょうゆやき むぎごはん いもちじる</p> <p>今年初めて登場する「冷凍みかん」です。昨年の旬の時期にとれた、新鮮でおいしいみかんを冷凍したものです。冷たくておいしい、給食ならではのデザートです。</p>	<p>14日(火) 3年遠足</p> <p>ジャガタラポテト ちゃんぽんめん</p> <p>じゃがいもは南米が原産地。日本へは今から400年前の江戸時代、今のジャカルタからオランダ船で伝えられました。ジャガタラいもは当時の呼び名です。</p>	<p>15日(水)</p> <p>なつとう しるみぎかなのおちやばいりてんぷら ごはん すまじる</p> <p>八十八夜は、立春から数えて88日目のこと。この頃につたんだ新茶は品質・味ともに上等了。日本茶には、体を守る働きをするカテキンも含まれています。</p>	<p>16日(木)</p> <p>こざかなアーモンド こめこパン ポークビーンズ</p> <p>小魚アーモンドは「かみかみ献立」です。小魚はカルシウムたっぷり!そして、アーモンドには体をよみがえらせるパワーがあります。よくかんで食べましょう!</p>	<p>17日(金)</p> <p>いかのてりやき ちらしのご ちらしずし あかだし</p> <p>岡山ではお祭りや行事の時によく作られるちらしずし。あなごや新こぼろ・れんこん・さやえんどうなど旬の食材が入ります。春の山海の幸を味わいましょう。</p>
<p>20日(月)</p> <p>みしょうかん もやしのごまだれあえ ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>厚あげは、とうふの水分をきって油であげたものです。江戸時代にうまれた食べ物で、大豆と同様に栄養たっぷり!油で揚げられているので、味にこくがありおいしいですよ。</p>	<p>21日(火)</p> <p>まっちゃだんご さんさいうどん</p> <p>目は青葉(あおば)…山にはわらびやぜんまいなどの山菜が芽を出す季節です。新茶の時期でもあるので、今日は季節の味をしっかりと味わえる献立になっています。</p>	<p>22日(水)</p> <p>れいとうみかん ゆかりあえ ごはん いりどうふ</p> <p>ごはんを毎日しっかり食べていますか?ごはんには、頭の働きをよくしたり、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物(たんすいかぶつ)がたくさん含まれていますよ。</p>	<p>23日(木)</p> <p>わかどりのからあげ アブリコットジャム こめこパン やさいときゅうにゅうのスープ</p> <p>今月の目標は「楽しく食べよう」です。みんなで楽しく食べるためにふさわしい環境を整えましょう。机の上はきれいですか?マナーを守って食べていますか?</p>	<p>24日(金)</p> <p>さわらのさいきょうやき むぎごはん キャベツのにびたし</p> <p>西京(さいきょう)焼きのたれ「西京みそ」は、白みそをみりんや酒で伸ばしたものです。さわらやタイなど、あっさりとした白身魚につけるといっそうおいしくなります。</p>
<p>27日(月)</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>28日(火)</p> <p>みしょうかん あげぎょうざ みそラーメン</p> <p>牛乳は、体の成長に欠かせないたんぱく質とカルシウムをたくさん含んでいます。だから、毎日給食に出てくるのです。しっかり飲んでぐんぐん大きくなってください。</p>	<p>29日(水)</p> <p>おほかあえ まめごはん おやこに</p> <p>給食室には、給食の見本を置いてあります。どのくらいの量をどのように盛り付けるのか、しっかり見ておきましょう。きれいに盛りつけができてるといいですね。</p>	<p>30日(木)</p> <p>あじのバーベキューソースかけ こめこパン スパゲティソテー</p> <p>給食室特製のバーベキューソースは、香味野菜(玉ねぎ・にんにく・しょうが)とすりおろしたりんご・調味料を煮こんで作ります。味わって食べましょう。</p>	<p>31日(金)</p> <p>ブルー ぶたにくのあまずいため ごはん もずくスープ</p> <p>もずくは、わかめや昆布と同じ海そうのなかまです。糸のような形とぬめりが特徴!カルシウムや食物せんい的一种「アルギニン」などが多く含まれていますよ。</p>