



5月*給食もいつけ表

令和4年

芳泉小学校・ひばり分校



<p>2日 (月)</p> <p>おひたし ごはん ふくめに</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>3日 (火)</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>	<p>4日 (水)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日 (木)</p>	<p>6日 (金)</p> <p>あんにと豆腐 ごはん もずくスープ</p> <p>もずくは、わかめや昆布と同じく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（一種「アルギニン」）などが多く含まれていますよ。</p>
<p>9日 (月)</p> <p>おかかあえ ごはん いりに</p> <p>いり煮には、若どりやがんもどきと8種類の野菜類が入っています。いろいろな材料をいっしょに煮込むので、栄養のバランスも良くなり、おいしさもアップしますよ。</p>	<p>10日 (火)</p> <p>れいとうみかん むしシューマイ しょうゆラーメン</p> <p>今年初めで登場する冷凍みかん♪ 去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>11日 (水)</p> <p>ふりかけ しるみざかなのおちばいりてんぷら むぎごはん すましじる</p> <p>八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。この頃につんだ新茶は品質・味ともに上等です。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>12日 (木)</p> <p>アスパラガスのグラタン こめこパン ビーンズスープ</p> <p>グラタンは、フランスのドーフィネ地方の郷土料理。「おこげ」という意味があり「焦げてしまったところを食べたらおいしかった」ことから生まれたそうです。</p>	<p>13日 (金)</p> <p>かわちばんかん ごはん にくじゃが</p> <p>給食には、毎日たくさんの野菜が使われています。野菜に多いカロテンなどのビタミンや食物せんいは、健康を保つキーワード！体の調子を整えたり、おなか（腸）の働きをよくしてくれますよ。</p>
<p>16日 (月)</p> <p>いかのてりやき 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。あなごや新ごぼう・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>17日 (火)</p> <p>まっちゃだんご さんさいうどん ごはん</p> <p>目には青葉（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味わえる献立になっています。</p>	<p>18日 (水)</p> <p>くらげとまやしをあえもの ごはん マーボー豆腐</p> <p>もやしはマメ科の種子（大豆やブラックマッペなど）を水に浸して、暗い所で発芽させたものです。ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄などを多く含みます。</p>	<p>19日 (木) 食育の日</p> <p>マヨネーズ ハム ポイルキャベツ ハムサンド たまごスープ</p> <p>パンは手に持って食べます。だから、いつもよりしっかりと手を洗う必要があります。手についたよごれやバイキンは、石けん液と水で洗い流すのがいちばんですね。</p>	<p>20日 (金)</p> <p>いわしのこうみあげ むぎごはん いももち</p> <p>麦ご飯は毎月2回登場します。ご飯の中に見える茶色いすじがあるもの…それが麦です。ビタミンBや食物せんいが多いので、体の調子をととのえる働きがあります。</p>
<p>23日 (月)</p> <p>振りかえきょうぎょうび 振替休業日</p>	<p>24日 (火)</p> <p>じゃがいもとえびのあまからあえ サラダちゅうかめん ごはん</p> <p>さっぱりとしたサラダ中華めんの登場です。どんぶりにめんとサラダを入れ、たれをかけていただきますよ！野菜たっぷりの具は栄養のバランスだけでなく、体の調子を整える働きもあります。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>れいとうみかん タッカルビ ごはん はるさめスープ</p> <p>タッカルビは韓国でよく食べられている料理です。焼き肉の一種で「タッ」は鶏肉。「カルビ」はあばら骨を意味しています。トックという韓国のおもちも入っていますよ。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>あじのバーベキューソースかけ はいがパン やさいソテー</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>27日 (金)</p> <p>あますあえ ごはん おやこ</p> <p>鶏肉や卵に多いたんぱく質は、体をつくる栄養素ですが、野菜に多いビタミンやミネラルもいっしょにとる必要があります。いろいろな種類の食べ物をしょうずに組み合わせて食べましょう。</p>
<p>30日 (月)</p> <p>さわらのさいぎょうやき まめごはん キャベツのにびたし</p> <p>西京（さいぎょう）焼きのたれ「西京みそ」は、白みそをみりんや酒でのばしたものです。さわらやタイなど、あっさりとした味が特徴の白身魚につけて焼くといっそうおいしくなります。</p>	<p>31日 (火)</p> <p>ジャガタラポト ごはん 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。ジャガタラは当時の呼び名です。</p>	<p><5月のめあて></p> <p>たのしく 食べよう！</p>		