



5がつのこんだて



旭竜小学校
2023年

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>カミカミ献立</p> <p>カラマンダリン</p> <p>きりぼしだいこんのすのもの</p> <p>にくうどん</p> <p>カラマンダリンは春のみかんで、果汁が多く甘みと酸味のバランスがとれた果物です。</p>	<p>おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>いりに</p> <p>給食の煮物は、複数の野菜などを一度に食べられます。栄養たっぷりの野菜を食べましょう！</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>ひ みどりの日</p>	<p>ひ こどもの日</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>ちゃんぼんめん</p> <p>ジャガタラポテト</p> <p>ちゃんぼんめんは長崎県の郷土料理です。江戸時代まで日本と外国の食文化が融合する地域で、和食・洋食・中華が融合して生まれた料理です。</p>	<p>しろみぎかなのおちゃばいりてんぷら</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> <p>その年初めて摘んだ「新茶」は、品質・味が一番よく「一年間、無病息災で過ごせる」縁起物として親しまれています。香りを楽しみましょう。</p>	<p>アスパラガスのグラタン</p> <p>こめこパン</p> <p>ビーンズスープ</p> <p>アスパラガスの旬は5～6月です。緑黄色野菜で、うま味のもとになるアスパラギン酸はアスパラガスから発見された栄養素です。</p>	<p>くらげともやしのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>コリコリした食感のくらげは中華食材です。国や地域によって様々な食材があります。</p>	<p>いわしのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いももちじる</p> <p>はしの正しい持ち方を知っていますか？正しく箸を持つことも、食事のマナーの一つです。上手に箸を使って食事ができるようにしましょう。</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ふりかえきゆうぎょう 振替休業日</p>	<p>あますあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>親子煮は鶏と卵で「親子」です。卵は、食物せんい・ビタミンC以外の必要な栄養素をすべて含むスーパー食材です。</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</p> <p>やさしいソテー</p> <p>気持ちよく楽しい雰囲気です。食事をするために、みんなで協力して教室や身の回りの片付けをして、食事の環境をととのえましょう。</p>	<p>わかどりのてりに</p> <p>ごはん</p> <p>めかぶじる</p> <p>めかぶは、わかめの根元に位置する部分のことで、ミネラルが豊富に含まれています。</p>	<p>ハインサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはんは、エネルギー源となる主食になります。主食は健康に欠かさない大切な役割をしています。しっかり食べましょう。</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>さんさいうどん</p> <p>まっちゃだんご</p> <p>山菜は野山に生えている食べられる植物で今が旬です。多くの種類があります。季節の変化や独特の風味が楽しめます。自然の恵みに感謝しましょう。</p>	<p>さけのかおりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうにゅういりみそじる</p> <p>麦ごはんは、ご飯をエネルギーに変える役割をするビタミンB1やお腹を掃除してくれる食物繊維がたっぷりです。歯ごたえや風味を味わいましょう。</p>	<p>ハム・やさいマヨネーズ</p> <p>ハムサンド</p> <p>チーズスープ</p> <p>セルフサンドの白です。直接手に持って食べる給食前には、特にせっけんをよく手を洗って衛生に気をつけながら食べましょう。</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>今月の肉じゃがには、新じゃが・新たまねぎなど、春の旬の野菜が使われています。やわらかく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。</p>	<p>さわらのさいきょうやき</p> <p>まめごはん</p> <p>きゃべつのびたし</p> <p>西京焼きは甘みのある白みそをみりんや酒でのばしたつけ床に、魚の切り身を漬けて、焼いたものです。</p>
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<p>こんげつのもあて 『季節の食べ物を知り、味わって食べよう』</p> <p>はるきゃべつ アラスカまめ しんじゃがいも さんさい さやえんどう アスパラガス おちゃのは たけのこ</p>	
<p>カミカミ献立</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>スープ</p> <p>じゃがいもとえびのあまからあえ</p> <p>サラダちゅうかめん</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには動物や植物の命を頂いていることや、食事に関わる人々への感謝の言葉が込められています。</p>	<p>タッカルビ</p> <p>れいとうみかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」を表し、「タッカルビ」は骨の回りを食べる鶏料理のことをいいます。</p>	<p>カミカミ献立</p> <p>ござかなアーモンド</p> <p>こめこパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>よりよく食事をするために食事の挨拶をすることや姿勢よく食べるなど食事のマナーを守りましょう。</p>		