



5がつのこんだて



旭竜小学校

2024年

「季節の食べ物を知り、
味わって食べよう」
こんけつのもくひょう



はるキャベツ



アラスカめめ



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

1日(水)

ウイナー・キャベツ

ケチャップ

ウイナーサンド

もちむぎのスープ

もち麦は、岡山県笠岡市の干拓地などで栽培されています。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。

2日(木)

くらげのあえもの

ごはん

あつあけのちゅうかに

中華料理は、多くの食材を使い色々な調理法があります。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。

3日(金)

けんぽうきねんぴ

憲法記念日

6日(月)

ふりかえきゅうじつ

振替休日

7日(火)

しろみざかなのおちあばいりてんぷら

のりつくだに

ごはん

とうにゅういりみそしる

その年初めて摘んだ「新菜」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。

8日(水)

カミカミ献立

こざかなアーモンド

こめこパン

ポークビーンズ

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。

9日(木)

おかかあえ

ごはん

いりに

グリーンピースの品種の1つであるアラスカは香りが旬です。他のグリーンピースに比べて大粒で甘みが強いです。

10日(金)

さけのかおりやき

ごはん

いももちじる

給食では、だしにとりがらや豚骨、煮干し、かつおや昆布などを使用しています。料理に合わせて、だしを使い分けています。

13日(月)

ふりかえきゅうぎょうび

振替休業日

14日(火)

いわしのこうみあげ

むぎごはん

めかぶじる

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。

15日(水)

アスパラガスのグラタン

こめこパン

ビーンズスープ

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。

16日(木)

ゆかりあえ

かわちばんかん

ごはん

にくじゃが

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。

17日(金)

とりめしのく

とりめし

あかだし

とりめしは、給食でも人気のある献立です。甘味のあるたまねぎを加え、肉と野菜をバランスよくとることが出来るように工夫しています。残さず食べましょう。

20日(月)

ちゃんぽんめん

ジャガタロポテト

ちゃんぽ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。

21日(火)

ごまあえ

むぎごはん

おやこに

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。

22日(水)

あじのバーベキューソースかけ

バターロールパン

やさいソテー

気持ちよく楽しい雰囲気食事をするために、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。

23日(木)

あますあえ

ごはん

だいすのいそに

煮物には、しいたけやひじきの乾物が使われています。昔から食べられている乾物は、干すことで保存性や栄養が増す優れた保存食です。

24日(金)

タッカルビ

れいとうみかん

むぎごはん

はるさめスープ

「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。

27日(月)

カミカミ献立

ひやしちゅうか

スープ

じゃがいもとえびのあまからあえ

サラダちゅうかめん

給食では、7つの調理法（焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る・あえる・蒸す）を組みあわせ、工夫して作っています。

28日(火)

さわらのさいきょうやき

まめごはん

キャベツのびたし

西京焼きは甘みのある白みそをみりんや酒でのはしたつけ床に、魚の切り身を漬け、焼いたものです。

29日(水)

ハム・やさい

マヨネーズ

ハムサンド

チーズスープ

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、特にせっけんでよく手を洗って衛生に気をつけながら食べましょう。

30日(木)

パインサラダ

ハヤシライス

ごはん

ごはんは、エネルギー源となる主食になります。主食は健康に欠かせない大切な役割をしています。しっかり食べましょう。

31日(金)

すすきのなんばんづけ

きびだんご

ごはん

せんりょうなすのみそしる

6月1日は、「岡山市民の白」です。岡山特産のすすき・干庵なす・きびだんごを使用しています。郷土の食材を味わってください。