



	月	火	水	木	金
献立	<p>端午の節句 (5月5日)</p> <p>大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。</p>	<p>今月使う旬の食材</p> <p>玉ねぎ じゃがいも グリンピース お茶 キャベツ ごぼう たけのこ じゃがいも 玉ねぎ 鯖(さわら)</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> たいやき</p> <p>海そうサラダ</p> <p>にんじんパン 春野菜のシチュー</p> <p>今日のシチューに使われている春野菜は何でしょうか？正解は、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガスです。さがしてみてください！</p>	<p>2 コールスローサラダ</p> <p>(チキンライスの具)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>セルフチキンライス 野菜スープ</p> <p>チキンライスとは、鶏肉や野菜などを混ぜたご飯をトマトケチャップで味付けした、日本発祥の洋食です。</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
			<p>小6 4 8 中7 9 7 幼5 1 2</p> <p>牛乳 鶏肉 ツナ 海そう</p> <p>パン じゃがいも 油 ごま油 砂糖</p> <p>たまねぎ にんじん アスパラガス</p> <p>キャベツ コーン きゅうり レモン</p>	<p>小5 8 9 中8 0 9 幼4 6 8</p> <p>鶏肉 牛乳 ベーコン</p> <p>米 麦 油 じゃがいも</p> <p>たまねぎ しめじ グリンピース</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり コーン</p>	
献立	<p>振替休日</p> <p>5日はこどもの日です！</p>	<p>7 切り干し大根のごま酢あえ</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>麦ごはん わかたけ汁</p> <p>わかたけ汁とは、わかめと竹の子が入っている汁物のことです。春の食材の竹の子が入ったわかたけ汁で、春を味わってください。</p>	<p>8 <input type="checkbox"/> イチゴジャム</p> <p>パインのサラダ</p> <p>コッペパン スパゲティナポリタン</p> <p>スパゲティナポリタンはどこで生まれた料理でしょうか？答えは日本です。ゆでたスパゲティを玉ねぎなどの具と合わせ、トマトケチャップで味をつけた、日本風の Pasta 料理です。</p>	<p>9 ツナサラダ</p> <p>ちりめんこんぶ</p> <p>麦ごはん あげポテトのカレー煮</p> <p>あげポテトのカレー煮は、新じゃがを油で揚げ、ひき肉、玉ねぎ、しめじなどで作った野菜スープに入れたものです。みじん切りにしたパインも入っています。</p>	<p>10 マカロニサラダ</p> <p>きびなごフライ(幼小2、中3)</p> <p>山菜(さんさい)おこわ すまし汁</p> <p>春は多くの山菜がとれます。わらびやタラのめ、ふき、ふきのとう、うど、せり、つくし、ゼンマイなどがあります。山菜の栄養成分は、野菜と同じで食物せんがいが多いです。</p>
			<p>小6 0 3 中7 7 3 幼4 7 1</p> <p>牛乳 さば わかめ</p> <p>米 麦 砂糖 ごま</p> <p>キャベツ たけのこ ねぎ</p> <p>にんじん しょうが だいご</p>	<p>小5 5 8 中7 5 6 幼4 7 0</p> <p>牛乳 鶏肉</p> <p>パン スパゲティ 砂糖 油 いちごジャム</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ きゅうり</p> <p>ピーマン キャベツ パイナップル</p>	<p>小6 1 0 中7 8 8 幼4 5 5</p> <p>牛乳 鶏肉 ツナ ちりめん</p> <p>昆布</p> <p>米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油</p> <p>たまねぎ にんじん パイナップル</p> <p>いんげん しめじ キャベツ きゅうり</p>
献立	<p>13 はるさめの酢の物</p> <p>手作りみそふた</p> <p>麦ごはん きしめん汁</p> <p>きしめんとは、はばが広く見た目がうすい、うどんのような麺を言います。愛知県の名古屋市が有名です。給食では、みなさんが食べやすいように長さが短いものを使用しています。</p>	<p>14 野菜のごま和え</p> <p>(のり おかか)</p> <p>セルフおにぎり 五目煮</p> <p>「五目」とは、「たくさんものが入っている」という意味です。給食の五目煮にも、9種類の食材が入っています。</p>	<p>15 ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>丸パン キャベツと卵のスープ</p> <p>牛乳には、主にカルシウムが多く含まれていますが、カルシウムの他にもたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素がバランスよく含まれています。</p>	<p>16 パンサンスー</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごはん 中華スープ</p> <p>干ししいたけは、昔から体によい食品として食べられてきました。中国の古い医学の本には、しいたけはカゼを治したり、体の調子を整えたり、多くの病気にきくと書いてあるそうです。</p>	<p>17 たけのこのひじり</p> <p>魚の新緑(しんりょく)あげ</p> <p>ごはん もずく汁</p> <p>今日はふるさとくまさんデーの献立です。魚の新緑あげは、今の季節に新しく芽生えてくる「木の葉」をイメージしました。</p>
			<p>小6 7 2 中8 8 0 幼5 0 1</p> <p>牛乳 豚肉</p> <p>米 麦 ワンタン 砂糖 春雨</p> <p>キャベツ だいご にんじん ねぎ</p> <p>ほうれんそう しょうが きゅうり</p>	<p>小6 0 9 中7 9 8 幼4 5 8</p> <p>牛乳 鶏肉 だいご ちりぎりあげ のり</p> <p>米 麦 ごんにやく 砂糖 油 ごま</p> <p>にんじんキャベツ ほうれんそう</p> <p>しいたけ たけのこ いんげん ごぼう</p>	<p>小6 3 8 幼4 9 1</p> <p>牛乳 ベーコン たまご ハンバーグ</p> <p>パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん</p> <p>きゅうり</p>
献立	<p>20 五色あえ</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p> <p>じゃがいもは今が旬の食材です。ビタミンCが豊富で水分も多く、うま味があります。加熱してもビタミンCがこわれにくいのが特徴です。</p>	<p>21 ぼんかんゼリー</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>セルフ中華丼 (中華丼の具)</p> <p>ビーフンは、中国の南のほうで作られた食品で、漢字で「米粉」と書き、米から作られた麺です。</p>	<p>22 甘夏サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ミルクパン ロシア風スープ</p> <p>甘夏みかんは、主に鹿児島や熊本、愛媛などで栽培されています。さっぱりとした酸味と甘みがあります。また、クエン酸が含まれており、疲れたときに最適なフルーツです。</p>	<p>23 ひじきのいり煮</p> <p>さわらフライ</p> <p>麦ごはん ふた汁</p> <p>さわらは、漢字で書くと「魚へんに春」と書くように、春が旬の魚です。成長とともに名前が変わる出世魚(しゅつせうお)で、50cmより小さいものは、サゴシやサコチとよばれるそうです。</p>	<p>24 フレンチサラダ</p> <p>(ドライカレーの具)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ドライカレー コンソメスープ</p> <p>ドライカレーは、牛肉と豚肉のひき肉とたまねぎ、にんじんのみじん切りによく炒めて作りました。ごはんにかけて食べましょう。</p>
			<p>小6 0 6 幼4 5 0</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 青のり</p> <p>ちりめん かつおぶし</p> <p>ごめ 麦油</p> <p>じゃがいも ごんにやく 砂糖</p> <p>たまねぎ にんじん きゅうり</p> <p>いんげん キャベツ コーン きくらげ</p>	<p>小5 8 8 中7 8 2 幼4 8 3</p> <p>豚肉 いか ちくわ 牛乳</p> <p>さきみ</p> <p>米 麦 ごま油 でんぷん ビーフン</p> <p>油 砂糖 ゼリー</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう</p> <p>たけのこ しいたけ きくらげ</p>	<p>小6 7 2 中8 7 7 幼5 2 3</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 オムレツ</p> <p>パン じゃがいも マーガリン</p> <p>油 砂糖</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>甘夏みかん きゅうり</p>
献立	<p>27 グリーンサラダ</p> <p>ソースカツ</p> <p>麦ごはん ポトフ</p> <p>ポトフとはフランスの家庭料理の一つで、フランス語で「火にかけたなべ」という意味があります。</p>	<p>28 野菜のビーナッツあえ</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>麦ごはん のっぺい汁</p> <p>ビーナッツとらっかせいの違いは何でしょうか。からつきのものを「らっかせい」、からをむいて渋皮(しぶがわ)がついたものを「なんきん豆」、からも渋皮をむいたものを「ビーナッツ」と呼ぶそうです。</p>	<p>29 フルーツジュレ</p> <p>ココアパン 焼きそば</p> <p>ジュレとは、液体をゼラチンなどで固めたものです。ゼリーとの違いは、ジュレはフランス語、ゼリーは英語という違いで、どちらも同じものを指しています。</p>	<p>30 納豆</p> <p>ちくぜん煮</p> <p>麦ごはん 豆腐としめじのみそ汁</p> <p>大豆を水につけてくわいてしばし、加熱すると「豆乳」、豆乳をにがりなどの凝固剤(ぎょうこうざい)で固めると「豆腐」になります。大豆から作られている食品は納豆や油揚げなどいろいろあります。</p>	<p>31 ビーンズサラダ</p> <p>福神漬</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ハヤシライス (ハヤシルウ)</p> <p>グリンピースは年中、缶詰や冷凍食品で見かけますが、春から夏にかけてが旬でおいしい時期です。新鮮なグリンピースは、甘みと風味が感じられます。</p>
			<p>小6 5 6 中8 4 1 幼5 1 3</p> <p>牛乳 鶏肉 トンカツ</p> <p>米 麦 じゃがいも 油 砂糖</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>いんげん きゅうり コーン</p>	<p>小6 2 2 中7 9 6 幼4 8 0</p> <p>牛乳 鶏肉 いわし梅煮</p> <p>米 麦 さいとも ごんにやく 油</p> <p>でんぷん ビーナッツ 砂糖</p> <p>ごぼう にんじん ごまつな もやし</p> <p>キャベツ</p>	<p>小6 1 9 中8 1 0 幼5 1 5</p> <p>牛乳 いか 豚肉 ちくわ</p> <p>パン 中華めん 油 ゼリー</p> <p>にんじん キャベツ しいたけ</p> <p>いんげん たまねぎ みかん 桃</p>