

5月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</p> 	 <p>このマークの おかずは 小学校給食と 同じメニューです</p>	<p>1</p> <p>アップルパン コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 抹茶プリン ブロッコリーのマリネ</p> <p>「立春」から88日目を「八十八夜」といい、お茶の新芽が出始める日だと言われていました。抹茶プリンの緑茶の香りを楽しんで下さい。抹茶プリンの空き容器はパンの袋と一緒にビニール袋へ入れてください。</p>	<p>2</p> <p>ごはん 若竹汁 かつおフライの ソースかけ かしわもち ポテトサラダ 白菜のゆず風味和え</p> <p>5月5日は「端午(たんご)の節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちの袋は、ビニール袋に入れてください。かつおは骨に注意して食べましょう。</p>  <p>1杯半</p>	<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p>  <p>1杯半</p>
<p>5月5日は 端午の節句です</p> 	<p>7</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁 きびなごカリカリフライ れんこんのきんぴら ささみとブロッコリー のサラダ パインアップル缶</p> <p>きびなごは、鹿児島県でよく食べられる小魚です。骨に注意して食べましょう。</p>  <p>1杯</p>	<p>8</p> <p>ごはん ピリ辛肉じゃが チキンナゲット 切干大根のカレー ツナマヨ和え 小松菜のおかか和え</p> <p>切干大根は、乾燥させることで保存性を高めた食品です。パンの袋はビニール袋に入れてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>9</p> <p>ごはん 米粉チキンカレー あじフライ もやしとハムの和え物 枝豆 福神づけ</p> <p>あじは骨に注意して食べましょう。</p>  <p>山盛り 1杯</p> 	<p>10</p> <p>米粉豆乳パン(B) ミルクパン(AC)※ 野菜スープ 鶏肉の黒こしょう焼き マカロニサラダ チンゲン菜とコーンの和え物 ぶどうゼリー</p> <p>チンゲン菜は、1972年日中国交回復後に日本で広まった中国野菜です。ぶどうゼリーの空き容器はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>
<p>13</p> <p>ごはん 肉団子の中華スープ 春巻き バンバンジー 野菜ふりかけ キャンディーチーズ</p> <p>「春巻き」は、立春の頃に新芽を出す野菜を包んで食べたことが名前の由来です。キャンディーチーズの空き袋は、ビニール袋に入れてください。</p>	<p>14</p> <p>ごはん 厚揚げとキャベツの みそ炒め ハンバーグのおろし ソースかけ ピリ辛ごぼう さつまいものあま煮</p> <p>ハンバーグのおろしソースには、大根おろしを使っています。大根には、デンプンを分解する酵素が入っています。</p>  <p>1杯</p>	<p>15</p> <p>コッペパン じゃがいもと ウインナのスープ とんかつのマスタード ソースかけ スラッピージョー ハムとほうれん草のソテー チョコレートクリーム</p> <p>ウインナーは、正式にはウインナーソーセージという名前です。羊や豚の腸に味付けしたひき肉をつめたものです。チョコレートクリームの空き袋はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>	<p>16</p> <p>ごはん わかめスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ 豆腐チャンプルー 春雨サラダ</p> <p>バーベキューソースには、りんごやにんにく、しょうがのすりおろしが入っており、調理場で手作りしています。焼いた鶏肉にかけて、コクのある味に仕上げています。</p>	<p>17</p> <p>ごはん 油揚げのみそ汁 さわらの照り焼き キャベツの梅肉和え ごぼうと牛肉のきんぴら みかんゼリー</p> <p>キャベツの花は、黄色い小さな花を咲かせます。キャベツと同じアブラナ科のブロッコリー、水菜、白菜、大根も同じ形の花を咲かせます。さわらは骨に注意して食べましょう。みかんゼリーの空き容器はビニール袋に入れてください。</p>
<p>20</p> <p>ごはん 豚汁 ささみチーズフライ 和風スパゲティ がんもどきの煮物</p> <p>和風スパゲティには、成長期のみなさんに大切なカルシウムを多く含んでいる、ちりめんじゃこや、小松菜を使用しています。</p>	<p>21</p> <p>ごはん レタススープ ユーリンチー キャベツとハムのサラダ 人参とツナの炒め物</p> <p>ユーリンチーのユーは「油」、リン(淋)は「注ぐ」、チー(鶏)は「鶏肉」の意味でこの名前が付けました。</p>	<p>22</p> <p>コッペパン じゃがいもの ミルクスープ いかなゲット ささみとごぼうの ごまサラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>ごぼうは、解毒・解熱・咳をしずめる薬草として中国から日本に伝わりました。パンの袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>23</p> <p>ごはん 豚すき煮 お好み焼き チャブチェ 鶏肉とアスパラガスの ソテー</p> <p>学校に配布している、「アスパラガスのソテー」については、動画を見て下さい。</p>  <p>1杯</p>	<p>24</p> <p>ごはん チンゲン菜の すまし汁 竹輪のいそべ揚げ 鶏肉と根菜の煮物 バジルポテト アセロラゼリー</p> <p>バジルは香草の一種で、さわやかな香りときれいな緑色が特徴です。アセロラゼリーの空き容器はビニール袋に入れてください。</p>
<p>27</p> <p>ごはん マーボー厚揚げ コーンしゅうまい ビビンバ ハムのぷるぷるサラダ</p> <p>ハムのぷるぷるサラダには、こんにやく寒天が入っています。独特な歯ごたえや食感を楽しんでください。</p>  <p>1杯</p>	<p>28</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ レタスと春雨の そぼろ炒め 大豆とひじきの ドレッシングサラダ ゆかりふりかけ</p> <p>じゃがいもは、地中にできますが、私たちはじゃがいもの茎の部分を食べています。さけは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>29</p> <p>コッペパン コーンポタージュ フライドチキン ソーススパゲティ ベーコンともやしの ソテー</p> <p>もやしは、緑豆などの豆を発芽させ、日光を当てずに成長させたものです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。パンの袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>30</p> <p>ごはん オニオンスープ 豚肉のしょうが焼き トマト煮 フルーツミックス</p> <p>たまねぎを切ると涙が出てくるのは、たまねぎの中に含まれる成分が気体となって空気中へ出ていき、目や鼻の粘膜を刺激するためと言われています。</p>	<p>31</p> <p>ごはん 五目汁 キャベツミンチカツ ひじきの煮物 小松菜のごま和え 手作りじゃこふりかけ</p> <p>小松菜は、江戸時代、東京の小松川付近で多く栽培されたことから「小松菜」と名付けられたといわれています。</p>

箸・ナフキンを毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください