

令和5年度 5月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

| 日曜 | こんだて名 | | 食べ物のほたらき | | | | | |  献立からのメッセージ | |
|------|------------------------|------------------|--|---------------------------------|------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|---|---|
| | 主食 | 牛乳 副食 デザート | 体をつくる (あか) | | 体の調子を整える (みどり) | | エネルギーのもと になる(きいろ) | | | |
| | | | 魚・肉・たまご・豆・ 豆腐製品など | 牛乳・乳製 品・小魚・ 海草など | 色の濃い野菜 | その他の野菜・果物 | こく類・いも類 さとう | 油類 | | |
| 2 火 | ごはん | ○ | かつおフライ ゆかりあえ もずくスープ | かつお かまぼこ ベーコン かつおぶし | 牛乳 もずく | にんじん 青ねぎ ちんげんさい | もやし だいこん えのきたけ 赤しそ | 米 パン粉 小麦粉 | 油 | 「目に青葉、山ほととぎす、初かつお」という俳句にちなんで、かつおフライを出しました。新緑まぶしい爽やかな5月、食べ物から季節を楽しみましょう。 |
| 8 月 | ごはん | ○ | こいのぼりハンバーグ なっとうサラダ 若竹汁 かしわもち | とり肉 ツナ なっとう とうふ | 牛乳 わかめ | フロccoliリー にんじん | きゃべつ たけのこ 白ねぎ たまねぎ | 米 かしわもち | マヨネーズ | 今日は「子どもの日献立」です。日本には、行事にちなんだ料理がたくさんあります。給食を通して、行事食に込められた意味や願いを学んでいきましょう。 |
| 9 火 | たけのこ ごはん | ○ | (ごはんの具) 肉と豆腐 琴浦かす汁 ミニトマト | 牛肉 とうふ 油あげ さけ みそ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ ミニトマト | たけのこ しょうが はくさい だいこん きゃべつ こんにゃく | 米 さとう でんぶん | 油 | 具には「とっとり琴浦グランサーモン」、調味には大谷海産の「酒かす」を使用し、風味豊かなかす汁です。詳しくは食育だより5月号をご覧ください。 |
| 10 水 | コッパ パン | ○ | チリコンカン 海そうサラダ グリーンポタージュ | ぶた肉 大豆 ツナ | 牛乳 わかめ こんぶ のり | にんじん ピーマン フロccoliリー グリーンピース | にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ とうもろこし | 小麦粉 さとう じゃがいも | 油 | 若取りの豆野菜が、次々と旬を迎える季節です。5月の新緑をイメージしたグリーンポタージュは、グリーンピースをすりつぶしたビュレを使用しています。 |
| 11 木 | ごはん | ○ | いわしの甘酢かけ フロccoliリーのごまあえ けんちん汁 | いわし ちくわ とり肉 とうふ | 牛乳 | フロccoliリー にんじん | きゃべつ 白ねぎ ごぼう だいこん レモン | 米 さとう 小麦粉 でんぶん | 油 ごま | 長い爪はパイキンがたまりやすいだけでなく、手洗いをしても汚れが落ちにくくなります。清潔に安全に給食を食べるためにも、爪はこまめに切りましょう。 |
| 12 金 | わかめ ごはん | ○ | まるごとグラタン おからサラダ レタススープ | とり肉 ベーコン おから 豆乳 | 牛乳 わかめ | フロccoliリー ごまつな にんじん ほうれんそう | らっきょう たまねぎ しめじ レタス とうもろこし | 米 じゃがいも | マヨネーズ | おからは、その白い見た目に別名「卯の花」とも呼ばれます。また、包丁で切らずに調理できることから「雪花菜(ちらす)」と呼ばれることもあります。 |
| 15 月 | ごはん | ○ | ささみカツ たくあんあえ ハマシシチュー | とり肉 ぶた肉 かつおぶし | 牛乳 | ほうれんそう トマト グリーンピース にんじん | にんにく しょうが もやし たくあん たまねぎ セロリ | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 ごま | GWが終わり1週間が過ぎました。「体がだるい」などと感じている人はいますか?生活リズムを整えるため、毎日必ず朝食を食べて元気に登校しましょう。 |
| 16 火 | ごはん | ○ | パオズ チンジャオロース コーンたまごスープ | ぶた肉 とり肉 牛肉 たまご | 牛乳 ひじき | ピーマン にんじん ちんげんさい | きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく しょうが たけのこ えのきたけ とうもろこし | 米 さとう 小麦粉 でんぶん | ごま油 | 給食当番にも慣れてきて、手洗いがおろそかになっていませんか?これからの時期は特に、食中毒防止のため、必ず石けんをつけてきれいに手を洗いましょう。 |
| 17 水 | 小型 コッパ パン | ○ | タンドリーチキン いちごヨーグルト 五目うどん | とり肉 かまぼこ 油あげ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 青ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ もも アロエ いちご | 小麦粉 うどん ナタデココ | 生クリーム | 露地物のいちごが旬を迎えています。いちごの季節感を味わってもらうよう、フルーツヨーグルトにいちごピューレを加えました。ほんのりピンク色です。 |
| 18 木 | ごはん | ○ | かぼちゃコロッケ マンナンサラダ 肉だんごスープ | ぶた肉 とり肉 ツナ | 牛乳 のり | かぼちゃ にんじん 青ねぎ | たまねぎ きゃべつ たけのこ もやし こんにゃく | 米 パン粉 小麦粉 | 油 マヨネーズ | 「酢でも こんにゃくでも」ということわざを知っていますか?どうやっても手に負えないことだとえて、「煮ても焼いても」という言葉と同じ意味です。 |
| 19 金 | ごはん | ○ | ぶたキムチ しらすあえ なまこ汁 | ぶた肉 とうふ、みそ かつおぶし | 牛乳 しらす わかめ | にら ごまつな 青ねぎ にんじん | にんにく たまねぎ はくさいキムチ だいこん なめこ きゃべつ | 米 | ごま油 | 曇りにまだ慣れていない時期ほど、熱中症への注意が必要です。予防のためこまめに水分をとることも大切ですが、食事からの水分補給も意識してみましょう。 |
| 22 月 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ カリフラワーのごま酢あえ たけのこカレー | ちくわ とり肉 ひよこめ | 牛乳 あおさ わかめ | フロccoliリー にんじん トマト | にんにく たけのこ えだまめ たまねぎ カリフラワー | 米 さとう 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま油 | たけのこの節にある白い塊「チロシン」は、ドーパミンと、脳や神経の働きを活性にする物質の材料となる栄養素です。残っている問題ありません。 |
| 23 火 | ごはん | ○ | いわしのみそ煮 れんこんのきんぴら すまし汁 りんごゼリー | いわし ぶた肉 ひらてん ゆば とうふ みそ | 牛乳 | にんじん インゲン 青ねぎ | れんこん こんにゃく だいこん えのきたけ | 米 さとう ゼリー | ごま油 | 体力とは、体を動かすだけでなく、病気への抵抗力もめきめきするための基礎となる力です。苦手な食べ物にもチャレンジし、体力の土台を築いていきましょう。 |
| 24 水 | 小型 コッパ パン | ○ | とうふハンバーグ ひじきサラダ クリームパスタ | とり肉 とうふ おから ハム | 牛乳 ひじき | フロccoliリー にんじん パセリ | きゃべつ たまねぎ しめじ レモン とうもろこし | 小麦粉 さとう ペンネ | 油 オリーブ油 | 給食当番をするときは、丁寧な盛り付けや配膳に心がけましょう。周囲の人への思いやりの心を行動で表すのも、給食を通して身に付けてほしい力の1つです。 |
| 25 木 | ごはん | ○ | スタミナなっとう はりはりあえ 小松菜のみそ汁 | とり肉 なっとう かまぼこ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ ごまつな | にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし ごぼう たまねぎ | 米 さとう | ごま油 ドレッシング | 給食では、週1回を目安にみそ汁を出しています。みそ汁の歴史は古く、徳川家康が養生したのには、みそ汁を食べたからではないかという説もあります。 |
| 26 金 | ごはん | ○ | さばのカレー焼き いためビーフン ぶたまやしスープ | さば ベーコン ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 青ねぎ | きゃべつ しょうが たまねぎ もやし たけのこ しいたけ | 米 さとう ビーフン | ごま油 | 稲が育つには、八十八もの手間がかかることから、「米」という漢字があてられたという説があります。1粒も残さないよう大切に、米飯をいただきます。 |
| 29 月 | ごはん | ○ | 焼きカレー はるさめサラダ ちくぜん煮 | カレー ハム とり肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん インゲン | きゃべつ しょうが ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく | 米 さとう さといも はるさめ | 油 ドレッシング | 根菜類をたくさん使用したちくぜん煮は、苦手と感じる子どもが多いようです。意識してよくかみ、各食材やだし味わいを知る機会になればと思います。 |
| 30 火 | ごはん | ○ | とりのからあげ 高野とうふのたまごとし 新たまねぎのみそ汁 | とり肉 高野とうふ たまご みそ あごちくわ | 牛乳 | グリーンピース にんじん 青ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ | 米 さとう でんぶん じゃがいも | 油 | 今の時期に収穫される、柔らかくて瑞々しいたまねぎを「新たまねぎ」といいます。琴浦町産の新たまねぎをたっぷり使ったみそ汁は、初夏の味わいです。 |
| 31 水 | 小型 ほうれん そう パン | ○ | やきかまチーズ フルーツミックス カレーうどん | 魚すり身 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ごまつな ほうれんそう | しょうが たまねぎ ごぼう もも パイン レーズン | 小麦粉 ゼリー うどん | 油 | 土の中で育ったたまねぎですが、私たちが食べているのは葉の部分に当たります。葉の下部が成長にわたって、厚くなって重なり合い、あの丸い形になります。 |

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

端午の節句と食べ物・行事

5月5日は子どもの日です。江戸時代からある行事で端午の節句ともいいます。子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。

ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという相とくると縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

