



5月

きゅうしょくはいぜんず

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金
<p>★ おぼんのひだり手のしたには、ごはんやパンをおきみぎでのしたにはおんしょく(しゅさい)を上には、ほしょく(ふくさい)、ぎゅうにゅうをおくようにし、しょっきがすこしあつかもしれませんがしよつきはもってたべるようにしましょう。くちをしたにもっていく「いぬぐい」にならないようきをつけましょう。</p>	<p>1 アサギ パン M ごはん コンスープ</p> <p>とりにくにしたあじをつけてオープンでやきます。パンにきりこみがいられませんのでじぶんできれこみをつくってにくとキャベツをはさんでチキンバーガーにしてみよう</p>	<p>2 カシワ パン M ごはん さんまのかけ汁</p> <p>子どもの目こんだてです。かしわもちに、このはっぱをつかうのは、かしわの葉は、しんめがでない古い葉がおちないので、家系がたえないというえんぎからです。</p>	<p>3 けんぽうきねんび 憲法記念日</p> <p>★「しゅん」とは食材の一番おいしい、でさかりの(よくおみせなどでみかける)きせつです。旬のときはハウスなどでじんこうてきにつくられるときよりえいよう、あじもすぐれているといわれます。5月の旬のものなにかがあるかしらべてみましょう。</p>	<p>4 こくみん きょうじつ 国民の休日</p>
<p>7 ビビンバ M ごはん わがめスープ</p> <p>ビビンバはかんこくのりようりでビビムとはかんこくごでまぜあわすというみでパムはごはんというみだそです。牛肉ややさいのナムルをまぜながらたべましょう。</p>	<p>8 ココロサラダ M ごはん しおバターめん</p> <p>ココロサラダはさつまいもをコロコロに切つてあぶらであげ、きゅうりをコロコロにきつてゆでてあえたサラダです。マヨネーズであえてたべましょう。</p>	<p>9 まめアジフライ M ごはん タンメンスープ</p> <p>まめあじは5センチほどのちいさな魚で、あたまからほねしっぽをまるごとたべるのでとてもカルシウムたっぷりです。のびざかりのみんなにもってこの食材です。</p>	<p>10 あべかわいも M ごはん まめまめカレー</p> <p>あべかわ芋とはさつま芋をあぶらであげて、きなことさとう、しおをまぜたこなにまぶしたものです。いもるいはしよくもつせんいがおおくべんぴがちな人におすすめ!</p>	<p>11 フルーツアセロラゼレ M ごはん まめまめカレー</p> <p>13日は、アセロラの目です。アセロラとはさくらんぼにた色かたちをしています。おきなわけんやかごしまでもつくられているくだものです。ビタミンCたっぷりです。</p>
<p>14 えびとわか M ごはん サンレータン</p> <p>サンレータンとはちゅうかのかに玉スープでしあげに「す」をいれたさっぱりしたスープです。「す」はからだのつかれをとるはたらきがあるちようみりようです。</p>	<p>15 いりこナッツ M ごはん スライスナッツ</p> <p>いりこナッツはよくかんでたべる「かみかみメニュー」です。ひとくちなんかいでのみこんでたべていますか? 20かい~30かいかんでたべるようにしましょう。</p>	<p>16 じゃがいも M ごはん しんじやのそば</p> <p>じゃが芋は今が旬です。ビタミンCというえいようを多くふくみます。とくに新じゃがのときは普段のじゃがいもより何倍ものビタミンCがふくまれます。</p>	<p>17 さかなのこぎやき M ごはん かぼちいとのポタージュ</p> <p>魚に春とかんじでかいて「さわら」にしろワインでしたあじをつけパセリやバジル(香草)ガーリックパウダー、パン粉などをのせオープンでやきます。</p>	<p>18 パンサンズ M ごはん ちゅうかびん</p> <p>いかやえび、ちくわなどのうみのものやきくらげやたけのこなどのやまのものなどぐだくさんのちゅうかどんです。パンサンズとははるさめのすのものです。</p>
<p>21 オーロラチキン M ごはん きのこけんちん汁</p> <p>オーロラチキンとはとりにくにしたあじをつけたものやじゃがいも、にんじんをあぶらであげケチャップやみそ、さとうなどでつくったたれにからめてあります。</p>	<p>22 あじ ヨーグルト M ごはん あじのしょうゆ</p> <p>ヨーグルトはぎゅうにゅうにゆうさんきんをくわえてつくってあります。おなかのなかのよいきんをふやすはたらきがあります。カルシウムやてのきゅうしゅうもよくします</p>	<p>23 きんときにめ M ごはん ちくせんい</p> <p>きんときまめはしよくもつせんいをとっておくふくみます。しよくもつせんいはおなかのなかのそうじをするはたらきがあります。とてもからだによいたべものです。</p>	<p>24 セロリポテトサラダ M ごはん トマトまじりのスープ</p> <p>ほりたてじゃがいもをたくさんつかったポテトサラダです。きゅうしょくではしよくちゅうどくのしんばいがあるのなまのやさいやマヨネーズなどあえたりしないです</p>	<p>25 さつまあげ M ごはん さつまあげ</p> <p>さつまあげは、つけあげともよばれるきょうりょうりの「ちきあーぎ」がなまったといわれます。給食室で魚のすりみ、とうふ、卵などで作ります。</p>
<p>28 かつおみそ M ごはん 大豆のいし</p> <p>かつおのなまりぶしをみそやしょうゆでつくだにのようにしたかつおみそをごはんのまんなかにいれおむすびのりでおにぎりをつくりましょう。てをきれいにあらってネ</p>	<p>29 フルーツレタたま M ごはん マカロニのクリーム</p> <p>クリームにやしチューなどはマーガリンでこむぎこを20分ほどこがさないようにいためホワイトルーをてづくりしています。ぎゅうにゅうをまぜてホワイトソースです。</p>	<p>30 キビガのマリナス M ごはん もずくいりみそ汁</p> <p>きびなごはこれからさんらんき(あかちゃんをうむじき)に入りみがふとつてあぶらもつてとてもおいしいです。ほねごとまるごとたべられるのでカルシウムたっぷり。</p>	<p>31 メロン M ごはん メロンのゴザ</p> <p>メロンは5月~6月が旬のくだものかごしまでは「そおし」がゆうめいなさんちです。しよくよくをたかめたり、からだをひやしてくれるはたらきがあります。</p>	<p>(こべものなごなど) (もんだい) 大きく口をあけて こべるパンは Tあ~い?</p> 