

# 5月配膳表

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>ぶたにくとやさいのしょうがいため</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんすましじろ</p> <p>MILK</p> <p>【八十八夜】</p> <p>「八十八夜」とは、2月の「立春」の日から数えて88日目のことを言います。この時期は朝がだんだんと暖かくなることから、農作物の種まきによい日と言われ、農家の人が田植えをはじめるとの目安とされています。茶摘みの後があるように「八十八夜」は新茶の時期でもあるため、おうちでおいしいお茶をいただきたいと思います。</p>	<p>憲法記念の日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>やさしいコロッケ</p> <p>ミルクパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>MILK</p>	<p>みどりの日</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>MILK</p>	<p>こどもの日</p> <p>ごはん</p> <p>ちんげんさいのすましじろ</p> <p>MILK</p>	<p>かしわもち</p> <p>アスパラガスのごまあえ</p> <p>セルフトりそぼろごはん</p> <p>わかたけじろ</p> <p>MILK</p> <p>【行事食:こどもの日】</p> <p>昨日、5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言われ、男の子の健康と成長を願うお祝い行事です。今日は、「こどもの日」にちなんでお祝いの献立にしました。「鶏そぼろごはん」とまっすぐな成長のシンボルであるたけのこを使った「若竹汁」、「アスパラガスのごまあえ」です。「かしわもち」の粕の味は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから縁起のいい食べ物とされています。</p>
<p>9 (月)</p> <p>小学生:1こ 中学生:2こ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ひきにくともやさいのあんかけあつあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふどわかめのみそしる</p> <p>MILK</p> <p>【我が家のおすすめ料理】</p> <p>今日は我が家のおすすめ料理の献立です。今日の「ひき肉ともやさいのあんかけ厚揚げ」は、浜小学校6年生の池田杜希さんのおすすめ料理です。おすすめポイントは、あんかけを厚揚げだけでなくご飯の上にのせても美味しいそうです。給食では少しアレンジしています。おすすめポイントのように、あんかけを厚揚げとご飯、両方で味わってみてくださいね。</p>	<p>10 (火)</p> <p>ごぼうの日</p> <p>5月10日は「ごぼうの日」です。ごぼうは、独特の香りと食感の根菜です。旬は冬の始めですが、5月は新ごぼうが出回ります。この時期のごぼうは完全に成長しきっていないため、やわらかく優しい香りがします。また、ごぼうには食物繊維がたくさん含まれているため、お腹をきれいにしてくれる働きがあります。今日はサラダにしています。おいしくいただきたいと思います。</p>	<p>11 (水)</p> <p>ナムル</p> <p>デジブルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>MILK</p> <p>【ご飯つぶ、残っていないかな?】</p> <p>食べ終わったら、お茶碗の中を見てみましょう。ご飯つぶは残っていませんか? ご飯つぶのついたお茶碗を見て、給食を作った調理員さんはどんな気持ちになるでしょうか? 調理員さんに「ありがとう」の感謝の気持ちを表すためにも、食器はきれいにしましょう。</p>	<p>12 (木)</p> <p>ぶたにくとたけのこのいためもの</p> <p>いわしのかんろに</p> <p>ごはん</p> <p>ちんげんさいのすましじろ</p> <p>MILK</p> <p>【食事のあいさつ】</p> <p>「食事」がみなさんの前に出てくるまでには、お米や野菜を作る人、料理を作る人などたくさんの方の手が関わっています。また、牛や鶏の「命」をいただいています。いろんな方や食材にありがとうの感謝の気持ちを込めて食事の前には「いただきます。」「食べ終わったら「ごちそうさまでした。」と言いましょ。</p>	<p>13 (金)</p> <p>ぎゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>とりにくとごうやどらふのあげがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>MILK</p> <p>【高野豆腐】</p> <p>高野豆腐は、「畑の肉」と言われる大豆から作られています。豆腐を凍らせた後、熱成させ、乾燥させて作る保存食です。高野豆腐には、筋肉を作る『たんぱく質』・骨を作る『カルシウム』・お腹の中を整える『食物繊維』などの栄養成分がたくさん入っています。今日は、油で揚げた鶏肉と絡めています。今日の給食もおいしくいただきたいと思います。</p>
<p>16 (月)</p> <p>小学生:2こ 中学生:3こ</p> <p>じゃがいものごますあえ</p> <p>ちくわのおちやあけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> <p>MILK</p> <p>お茶揚げ</p> <p>今日の給食は「竹輪のお茶揚げ」です。これは、お茶の産地でもある、静岡県で作られたメニューです。鹿島市のお隣、静岡県も有名なお茶の産地ということで、静岡県で作られたメニューを少しアレンジして、給食で出しました。今日は、ちくわに抹茶を混ぜた粉をつけて、カリッと揚げています。今日の給食もおいしくいただきたいと思います。</p>	<p>17 (火)</p> <p>しんたまねぎとツナのサラダ</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>ミルクパン</p> <p>じゃがもちいりやき</p> <p>MILK</p> <p>【鹿島うまかばい給食:玉葱】</p> <p>今日は、鹿島でとれた食材を使う「鹿島うまかばい給食」の日です。今月の食材は玉葱です。今、鹿島市の畑では、新玉葱がたくさん作られています。新玉葱は生で食べても、とてもおいしいです。今日は、鹿島市の農家のみなさんが大切に育ててくださった新鮮な玉葱を使って、「新たまねぎとツナのサラダ」を作りました。感謝の気持ちをもっておいしくいただきましょう。</p>	<p>18 (水)</p> <p>ハンサンスー</p> <p>セルフトチャーハン</p> <p>ちゅうかろうかきたまじろ</p> <p>MILK</p> <p>【混ぜご飯について】</p> <p>今日は、チャーハンです。今日は、ご飯の容器の中で混ぜてもいい日になっています。その見分け方について、お話をします。みなさんのクラスに配布している「配膳表」の、輪にO(まる)がついている、ご飯の容器の中で混ぜてもいい日になっています。また、しゃもじの道徳についてです。ご飯の容器の中にしゃもじを入れたままにしていると、ハン屋さんにはしゃもじが落ちてしまうので、必ず食卓カゴに入れて、給食センターまで運ばせてください。今日の給食もおいしくいただきましょう。</p>	<p>19 (木)</p> <p>やさいのおかかあえ</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>まごわやさしいみそしる</p> <p>MILK</p> <p>【食育の日】</p> <p>今日は毎月19日「食育の日」です。今日の献立は鯖を使った和食料理です。電田揚げは、赤褐色に揚げた部分にとろとろ片栗粉の白い粉があり、これが紅葉色に染まった葉っぱと似ているところから、紅葉で有名な電田川に見立てて、この名前がつけられたと言われています。今日は、鯖を使っています。味わって食べてください。</p>	<p>20 (金)</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>こしねじろ</p> <p>MILK</p> <p>【日本の味めぐり:群馬県】</p> <p>今日の日本の味めぐりは、群馬県の郷土料理「こしね汁」です。「こしね汁」とは、群馬県の名産品である「こんにやく・しいたけ・ねぎ」の頭文字をとって名前がつけられた味噌汁です。群馬県では、他にも地元で採れる野菜をたくさん使って作られます。さっぱりした味付けの「夏仕立て」と体が温まる「冬仕立て」と季節によって味わいを変えて楽しめる珍しい味噌汁です。おいしくいただきたいと思います。</p>
<p>23 (月)</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいスープ</p> <p>MILK</p> <p>【たまご料理の日】</p> <p>昨日、5月22日は「たまご料理の日」です。「05」を「たまご」「22」をそれぞれ「にわとり」という語呂合わせでつくられた日です。たまごは、「完全栄養食品」と言われるほど、栄養がたっぷり入った食べ物です。体を作るもとであるたんぱく質をはじめ、脂質・ビタミン・鉄分など様々な栄養素が含まれています。今日は、スペイン風オムレツの「スパニッシュオムレツ」にしました。おいしくいただきたいと思います。</p>	<p>24 (火)</p> <p>きのこやさいのあえもの</p> <p>わかめごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>MILK</p> <p>【菌活の日】</p> <p>5月24日は「菌活の日」です。「菌活」とは、きのこを販売している会社がきのこについてたくさん知ってほしい、食べてほしいという思いを込めて作られた言葉です。「きのこ」は食物繊維がたくさん含まれるため、お腹をきれいにしてくれます。また、ビタミンも入っているため、疲れをとってくれる働きもあります。好き嫌いをさぐってくださいね。</p>	<p>25 (水)</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>まーぼー豆腐</p> <p>MILK</p> <p>【麻婆豆腐】</p> <p>麻婆豆腐は、昔、中国でお客様用の食事を用意するために、家にあるあり合わせの材料で作ったのが、始まりといわれています。日本では、昭和27年に中国からきた料理人によって紹介されたことがきっかけで、家庭でも食べられるようになりました。</p>	<p>26 (木)</p> <p>コンクリューサラダ</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かける</p> <p>ホークカレー</p> <p>MILK</p> <p>【ハッピーキャロット給食】</p> <p>今日は、ハッピーキャロット給食の日です。ハッピーキャロット給食とは、カレーの中に星やハートの形をしたにんじんがいくつか入っています。ハッピーキャロットが当たるラッキーな人は誰でしょうか? 当たった人は、何かいいことがあるかもしれません! みなさん探してみてくださいね。</p>	<p>27 (金)</p> <p>きりぼしだいこんのふくめに</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそしる</p> <p>MILK</p> <p>【小松菜の日】</p> <p>5月27日は「小松菜の日」です。小松菜は東京がまだ江戸と呼ばれていた時代に、小松川村という村で種れた青菜を味噌汁に入れて特産品にしたことからこの名前がつけました。小松菜には、カルシウムがほうれん草の4倍も入っています。骨や歯を強くしてくれる優秀な野菜ですので、しっかり食べてください。</p>
<p>30 (月)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>MILK</p> <p>【こんにやくの日】</p> <p>5月29日は「5」と「29」の語呂合わせで「こんにやくの日」です。こんにやくには食物繊維がたくさん含まれています。お腹をきれいにしてくれるだけでなく、こんにやくにはお腹の中でふくらむ性質を持っていて、食べすぎを防いでくれます。今日は、筑前煮に入っています。よく噛んで食べてください。</p>	<p>31 (火)</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>ちいさいミルクパン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>MILK</p> <p>【スパゲティ】</p> <p>スパゲティとはイタリア料理の種類のひとつで、細長いものをいいます。今日のスパゲティはイタリアン風にはベーコンやピーマン、マッシュルームが入っています。マッシュルームは苦手な人もいかもしれませんが、トマトソースでべやすくなっています。今日の給食もおいしくいただきたいと思います。</p>	<p>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</p> <p>早寝・早起きを心がける</p> <p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p> <p>日中は元気に体を動かす</p>		