



# きゅうしょくだより 5月



日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
7	火	牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ風 かぼちゃのサラダ りんご	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) プレーンヨーグルト	日本かぼちゃ(生)きゅうり りんご(生)	精白米 小麦粉(1等) サラダ油 砂糖
8	水	牛乳 豆ご飯 鮭のみそ焼き 鶏肉と大根の炒め煮 バナナ	普通牛乳 ぎんざげ(養殖生)みそ 若鶏肉 むね(皮付生)	グリーンピース(生) 大根(根皮つき生)人参やいんげん(生) バナナ(生)	精白米 サラダ油・メークイン(生) 砂糖水
9	木	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し れんこんの金平 たけこの味噌汁	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 油揚げみそ	梅干し(塩漬)小松菜(生) れんこん(生)人参やいんげん(生)	精白米 ごま油・ごま(いり) 板こんにやく(精粉)ごま油 ごま(いり) 砂糖水
10	金	乳酸菌飲料 パインパン 鶏肉のカレー煮 じゃがいものミルクスープ グレープフルーツ	乳酸菌飲料(乳製品) 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 若鶏肉 むね(皮付生) 普通牛乳	パインスライス(缶) 玉葱にんにく(生)しょうが(生) トマト(生) 玉葱 人参ぶなしめじ(生) ブロッコリー(生) スイートコーン缶 グレープフルーツ(生) 紅肉種	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 片栗粉水 メークイン(生) 水
13	月	チーズ	プロセスチーズ		
14	火	牛乳 ご飯 酢豚 もやしのナムル オレンジ	普通牛乳 豚 大型 肩ロース(脂身付生)	玉葱 人参赤ピーマン(生) 黄ピーマン(生) ピーマン ぶなしめじ(生) ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参 パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖 ごま油 サラダ油 片栗粉 水 ごま油 砂糖
15	水	牛乳 ご飯 チキン南蛮風 わかめと油揚げの煮びたし パイン	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 油揚げ	玉葱 乾燥わかめ(素干し) 人参 白ねぎ パインアップル(缶詰)	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 水
16	木	牛乳 ご飯 かじきの煮付け レタスとかにかまのサラダ かぶの味噌汁	普通牛乳 まかじき(生) カニスティック(カニ肉棒) 油揚げみそ	レタスキゅうりわかめ(カットわかめ) スイートコーン缶 かぶ(根皮つき生) かぶ(葉生) 白ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 水 砂糖 ごま油
17	金	牛乳 コッペパン チーズハンバーグ コンソメスープ りんご	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 鶏卵(全卵生) スライスチーズ 若鶏肉 むね(皮無生)	玉葱 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ(ゆで) スイートコーン缶 りんご(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 水 水
20	月	小魚			無添加ごさかな
21	火	牛乳 カレーライス チキンカツ風 オレンジ	普通牛乳 豚ばら(こま) 普通牛乳 鶏モモ	人参 玉葱 しょうが(生) にんにく(生) りんご(生) スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 じゃがいも 小麦粉(1等) 有塩バター 水 小麦粉(1等) 水 パン粉
22	水	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き 肉じゃが フルーツヨーグルト	普通牛乳 まさば(生) 豚ばら(こま) プレーンヨーグルト	人参 玉葱 さやえんどう(生) パインアップル(缶詰) バナナ(生) りんご(生) 温州みかん(缶詰果肉)	精白米 小麦粉(1等) 水 サラダ油 黒ごま(いり) サラダ油・メークイン(生) 砂糖水 砂糖
23	木	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ バナナ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) カニスティック(カニ肉棒)	レモン(果汁生) ほうれん草 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 水 砂糖 ごま油

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
27	月	チーズ	プロセスチーズ		
28	火	牛乳 ご飯 チキンピカタ マカロニサラダ もやしのスープ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) パルメザンチーズ 鶏卵(全卵生) ツナ缶 豚 ひき肉(生)	パセリ(生) きゅうり 人参 スイートコーン 缶 ブラックマッペ(生) 白ねぎにら(生) 人参	精白米 小麦粉(1等) マカロニ(乾) 水ごま油
29	水	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 レタスのおかかサラダ オレンジ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) かつお(加工品削り節) オレンジ	しょうが(生) りんご(生) 玉葱 ねぎ(生) レタスキゅうり ブラックマッペ(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 小麦粉(1等) 水 はちみつ
30	木	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き ひじきの煮物 そら豆 グレープフルーツ	普通牛乳 鮭(切) パルメザンチーズ だいず(水煮缶詰) 油揚げ そらまめ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	ほしひじき スチルス(乾) 人参 まいたけ(生) そらまめ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 水 小麦粉(1等) パン粉 サラダ油 水 砂糖
31	金	牛乳 バターロール 豚肉のマヨネーズ風味焼き ブロッコリースープ りんご	普通牛乳 脱脂乳 鶏卵(卵黄生) 豚 大型 ロース(脂身付生) 若鶏肉 ひき肉(生) りんご	キャベツ ブロッコリー(生) 人参 キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶 りんご(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 小麦粉(1等) 砂糖 水

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

## 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

## そら豆のさやむきをします！

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。29日(水)にさやむきのお手伝いをしてもらいます。絵本に出てくるそらまめくんのふかふかのベットを実際に触って体験します！みんなにむいてもらったそら豆は塩ゆでにして30日(木)の給食にでます。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。お楽しみに！

## お弁当の保冷が始まります！

暖かい陽気が続いていますので、衛生面を考慮し、月曜日のお弁当は保冷庫にて保管します。

### 食中毒を予防するポイント

- \* 炊きたてのご飯を冷ましてつめる。
- \* おかずには十分に火を通す。
- \* よく冷ましてからふたをする。
- \* 水気をよくきる。
- \* 味は少し濃いめにする。