

ひづけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						今月 の旬					
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)							
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群						
6 (木)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		キャベツ					
	焼きそば	ぶたにく	かつおぶし	あおのり	にんじん	キャベツ	もやし		たまねぎ	しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
7 (金)	セサミビーンズ	だいず				でんぶん		さとう	あぶら	ごま	ふき		
	牛乳	ちまき		ぎゅうにゅう				ちまき					
10 (月)	山菜ずし	とりにく		にんじん		ごぼう	ふき	ほししいたけ	こめ		さとう	アジ キャベツ	
	白みそ汁	とうふ		しろみそ	こまつな		ねぎ	たまねぎ	もやし				
11 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		おおむぎ		キャベツ			
	米粉のカレー	ぎゅうにく		にんじん		たまねぎ	しょうが	にんにく	セロリ		じゃがいも	でんぶん	こめこ
12 (水)	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ				ごぼう	こんにゃく		さとう		あぶら	ごま	カツオ キャベツ
	アジのムニエル	アジ				こめこ		あぶら		キャベツ			
13 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ		あぶら			キャベツ		
	粉ふきいも					じゃがいも							
14 (金)	ミネストローネ	ぶたにく	しろいんげんまめ	にんじん		トマトに	たまねぎ	キャベツ	にんにく	セロリ	あぶら		
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		おおむぎ		キャベツ			
15 (土)	カツオの竜田揚げ	カツオ				でんぶん		あぶら			キャベツ		
	高野豆腐の煮物	とりにく	こうやどうふ	にんじん		たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく	さとう				
16 (日)	キャベツと小松菜のごまあえ	こまつな		キャベツ				ごま		キャベツ			
	お茶ときなこの揚げパン	きなこ				ちいさいロールパン		さとう	あぶら				
17 (月)	とり南蛮うどん	とりにく			にんじん	こまつな	たまねぎ	うどん		あぶら	キャベツ		
	コールスロー					キャベツ		さとう	あぶら				
18 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		おおむぎ		スナッ えんどう			
	手作り豆腐	とうにゅう		ねぎ		しょうが							
19 (水)	肉じゃがのうま煮	ぎゅうにく	あつあげ	にんじん		こまつな	たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく	じゃがいも	さとう	あぶら	
	スナッえんどうの塩ゆで					スナッえんどう				キャベツ			
20 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう									キャベツ		
	たけのこごはん	とりにく			たけのこ		こめ		おおむぎ	さとう			
21 (金)	新たまねぎのみそ汁	やきどうふ	あかみそ	ねぎ		たまねぎ	じゃがいも		キャベツ				
	豚肉と野菜の炒めもの	ぶたにく	やさい	いた	にんじん	こまつな	キャベツ	もやし	しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら	
22 (土)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン				キャベツ			
	ホキのフライ トマトソースかけ	ホキ				たまねぎ	こむぎこ		パンこ		さとう	あぶら	
23 (日)	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん		こまつな	たまねぎ	セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら		
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		おおむぎ		キャベツ			
24 (月)	サケの白みそ焼き	サケ		しろみそ			さとう		キャベツ				
	五目豆	とりにく	だいず	こんぶ	にんじん		ごぼう	ほししいたけ		こんにゃく	さとう	あぶら	
25 (火)	キャベツともやしのしそあえ	しそこ		キャベツ		もやし				キャベツ			
	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン							
26 (水)	豆腐のグラタン	ぎゅうにく	やきどうふ	チーズ	こまつな		たまねぎ	こめこ		あぶら	キャベツ		
	野菜スープ	とりにく			にんじん		たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	あぶら			
27 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		おおむぎ		キャベツ			
	焼きシヤモ	シヤモ											
28 (金)	厚揚げのみそ炒め	とりにく	あつあげ	あかみそ	にんじん		たまねぎ	しょうが	こんにゃく	さとう	あぶら		
	小松菜ともやしのおかかあえ	かつおぶし		こまつな		もやし				キャベツ			
29 (土)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ヨーグルト		こめ		おおむぎ			キャベツ		
	ごぼうのドライカレー	ぎゅうにく			にんじん		たまねぎ	ごぼう	しょうが	にんにく		セロリ	こめこ
30 (日)	わかめサラダ	まぐろあぶらづけ		わかめ			キャベツ		さとう	あぶら	ごま		
	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ		あぶら		キャベツ			
31 (月)	サワラのハーブゲリル	サワラ				パセリ		パンこ			あぶら		
	バター煮					じゃがいも		さとう	バター	キャベツ			
キャベツとコーンのスープ	ベーコン		にんじん		こまつな	たまねぎ	キャベツ	ホールコーン					

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※26日(水)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 目付 曜	献立名	使用食材 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
26 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう						みえんどう キャベツ
	実えんどうとひじきのごはん	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう みえんどう しめじ	こめ おおむぎ さとう あぶら		
	がんとどきの含め煮	がんとどき				さとう		
	春キャベツのみそ汁	あわせみそ		こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも		
27 (木)	ロールパン	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	サケのマリネ	サワラ			たまねぎ	でんぶん さとう あぶら		
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	セロリ	じゃがいも こめこ あぶら		
28 (金)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	イワシのかば焼き風	イワシ				でんぶん さとう あぶら		
	五目汁	とうふ	あおさ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ			
	キャベツともやしのごまあえ				キャベツ もやし	ごま		
31 (月)	麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		キャベツ
	とりの南部焼き	とりにく				ごま		
	切り干大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにやく	さとう あぶら		
	キャベツと小松菜の磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

きゅうしよくだより

津市香良洲学校給食センター

新学期が始まり、ひと月近くが過ぎました。新しい学年にも慣れ、休み時間に楽しく遊んでいる姿を見かけます。一日ごとに日差しが強くなり、日中の気温も高くなっています。毎日元気に過ごせるように、朝・昼・夜の食事を大切にしましょう。今月は、アジやカツオなど初夏が旬の魚や、春キャベツや新たまねぎ、スナップえんどう、実えんどうなどの旬の野菜を使う予定です。お楽しみに♪

**★行事食**

5月5日は、「端午の節句」です。端午の節句は、子どもたちの健やかな成長を願う、日本の伝統行事です。「子どもの日」とも呼ばれるこの日には、災いを避けるための「ちまき」や、子孫繁栄を願う「かしわもち」などの特別なお菓子を食べたり、こいのぼりや兜を飾ったりします。また、病気を治す力がある、と言われていた菖蒲の葉をお風呂に浮かべたりします。給食では、7日に「ちまき」を出す予定です。甘く、やわらかいもちを笹の葉で包んで蒸した、さわやかな甘みおいしい和菓子です。お楽しみに♪

**★旬の食べもの「新茶」**

5月は、新茶の季節です。「夏も近づく八十八夜」と始まる歌を知っていますか？八十八夜とは、季節の移り変わりを表す日のひとつです。立春(2月3日)から数えて88日目、という意味で、毎年5月2日ごろになります。このころは、お茶の新芽がやわらかく伸びて、一年で一番おいしいお茶ができるのです。津市でも、あちこちでお茶が栽培されています。13日の「お茶ときなこの揚げパン」には、津市の美杉町で育てられたお茶の粉を使う予定です。お楽しみに♪

**★旬の食べもの「スナップえんどう」「実えんどう」**

5月は、豆の仲間がたくさんとれる季節です。14日に使う「スナップえんどう」は、肉厚のさやごと食べる、えんどう豆です。とても甘く、みずみずしい、おいしい豆です。また、26日に使う「実えんどう」は、よく育った「うすいえんどう」の実です。こちらのさやは薄くてたく、食べられません。毎年、香良洲小学校の1年生に、スナップえんどうの筋とりと、実えんどうの豆をさやから取り出すお手伝いをしてもらいます。お楽しみに♪

**★伝承したい料理「がんとどきの含め煮」**

26日の給食に、「がんとどきの含め煮」を出す予定です。がんとどきは、大豆から作られる食べものです。つぶした豆腐に、細かく刻んだ野菜やひじきを入れて丸め、油で揚げます。そのまま食べてもおいしいし、薄めの味付けで煮たり、表面を焼いたりして味わうこともできます。給食では、だしやしゅうゆで煮て「含め煮」にします。優しい味のなか、野菜や豆腐の甘みを味わいましょう。