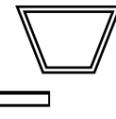
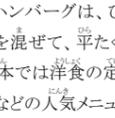
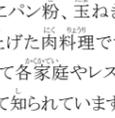
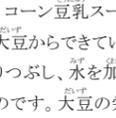
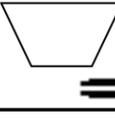
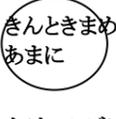
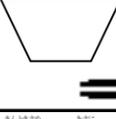
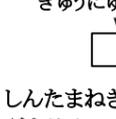
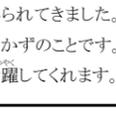
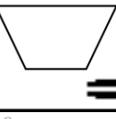
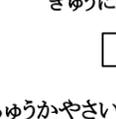
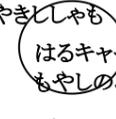
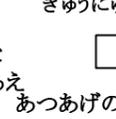
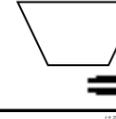
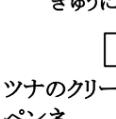
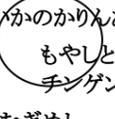
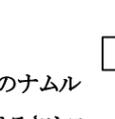
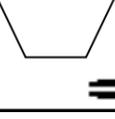
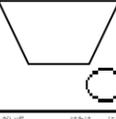
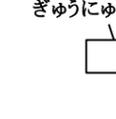
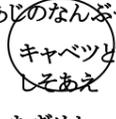
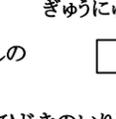
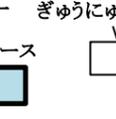
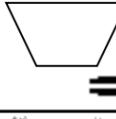
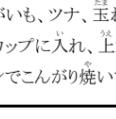
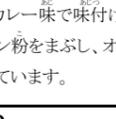
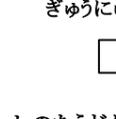
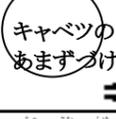
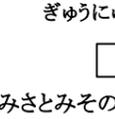
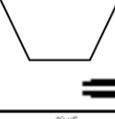
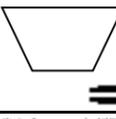
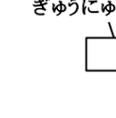
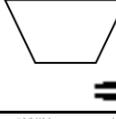
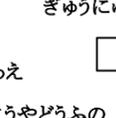
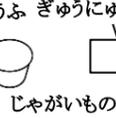
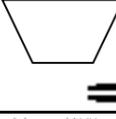
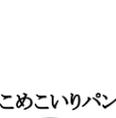
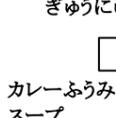
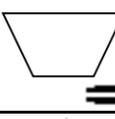
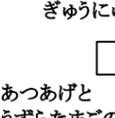
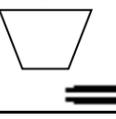
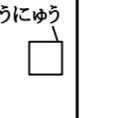


令和7年度 5月分給食もりつけ表 黒田小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
<p>5月5日は「こどもの日」</p> <p>こどもの日には子どもたちの健康と成長を願い こいのぼりを飾る風習があります。こいのぼりを飾る 風習は江戸時代から始まったとされています。</p> 		<p>給食当番の人は、 もりつけ表をよく見て 上手にもりつけましょう。</p>  	<p>1</p> <p>わかめサラダ</p>  <p>クリームシチュー</p>  <p>わかめは、こんぶやひじきなど同じ海藻類 に分類され、宮城県や岩手県、徳島県などで 多く収穫されています。わかめには、食物せ んの他ビタミンやミネラルも多く含まれます。</p>	<p>2</p> <p>遠足</p>	
5	6	7	8	9	
<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p>	<p>ハンバーグ</p>  <p>そえレタス</p>  <p>むぎめし</p>  <p>あおなのスープ</p>  <p>ハンバーグは、ひき肉にパン粉、玉ねぎな どを混ぜて、平たく焼き上げた肉料理です。 日本では洋食の定番として各家庭やレストラ ンなどの人気メニューとして知られています。</p>	<p>さけのムニエル</p>  <p>トマトソースかけ</p>  <p>コーンとうにゅう スープ</p>  <p>コーン豆乳スープに使われている豆乳は、 大豆からできています。大豆を水に浸してす りつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾したも のです。大豆の栄養がぎゅっと詰まっていま</p>	<p>パンサンスー</p>  <p>むぎめし</p>  <p>とうふのピリからに</p>  <p>パンサンスーは3種類の食材をせん切りにし たあえ物です。中国語で「パン」は「あえる」、 「サン」は数字の「3」、「スー」は糸のようにせん 切りにするという意味です。</p>	
12	13	14	15	16	
<p>きんときまめの あまに</p>  <p>たけのこごはん</p>  <p>しんたまねぎの ぶたじる</p>  <p>むぎめし</p> 	<p>カキョウザ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>ちゅうかやさい スープ</p>  <p>津キョウザは、1985年ごろに小学校の給食 メニューとして開発されました。栄養価や満足 感を高めるため、特注の大きなキョウザの皮 でたっぷり具を包んでいるのが特徴です。</p>	<p>やきししゃも</p>  <p>はるキャベツと もやしのごまあえ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>あつあげの みそいため</p>  <p>キャベツは、春先から夏にかけてのものを 「春キャベツ」、11月以降のものを「冬キャ ベツ」と呼んでいます。春キャベツは、ふわっと 巻いて葉がやわらかいのが特徴です。</p>	<p>ロールパン</p>  <p>スナックえんどうの サラダ</p>  <p>ツナのクリーム パンネ</p>  <p>スナックえんどうは、さやごと食べられる野 菜で甘みとシャキシャキとした食感が楽しめます。 4月～6月にかけてが旬です。</p>	<p>いかのかりんあげ</p>  <p>もやしと チンゲンサイのナムル</p>  <p>むぎめし</p>  <p>はるさめスープ</p>  <p>イカには、アオリイカ、スルメイカ、ヤリイカな どたくさん種類があります。イカは良質なたん ぱく質を含んでいます。また集中力を高めるリ ジンも多く含まれているそうです。</p>	
19	20	21	22	23	
<p>だいずサラダ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>チキンカレー</p>  <p>大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が 高い食品です。体に必要なたんぱく質や脂 質が豊富に含まれています。今日はキャベツ やにんじんと一緒にサラダにしました。</p>	<p>あじのなんぶやき</p>  <p>むぎめし</p>  <p>ひじきのいりに</p>  <p>南部焼きとは、ごまをまぶして焼く料理で す。ごまの粒のなかには質のよい脂質やたん ぱく質、ビタミンやミネラルといった健康に欠 かせない栄養素がたくさん詰まっています。</p>	<p>ツナ入りやきカレー</p>  <p>コロッケ</p>  <p>ソース</p>  <p>そえレタス</p>  <p>むぎめし</p>  <p>やさいスープ</p>  <p>今日のツナ入り焼きカレーコロッケは、じゃ がいも、ツナ、玉ねぎをカレー味で味付けして カップに入れ、上からパン粉をまぶし、オーブ ンでこんがり焼いて作っています。</p>	<p>いせちやと きなこのあげパン</p>  <p>しのたうどん</p>  <p>キャベツの あまずけ</p>  <p>お茶は寒い冬に栄養を蓄え、春になると芽 を出し始めます。その年の最初に摘み取られ るお茶の葉を新茶と言います。栄養やうまみ 成分を多く含むとされています。</p>	<p>さわらの いちみやき</p>  <p>ごまがえ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>みさとみその みそしる</p>  <p>みそは大豆からできます。大豆を蒸したり煮 たりした後、細かくすりつぶし「麴」「塩」「水」を 入れよく混ぜて発酵・熟成させて作ります。今 日は津市美里町で作られたみそを使います。</p>	
26	27	28	29	30	31(土)
<p>ホイコーロー</p>  <p>むぎめし</p>  <p>わかめスープ</p>  <p>回鍋肉は中国料理です。「ホイ」は戻す、 「コー」は鍋、「ロー」は肉という意味がありま す。ぶた肉をご先祖様にお供えた後、鍋に 戻し炒めて食べたのがはじまりだそうです。</p>	<p>さばのたつたあげ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>こうやどうふの にも</p>  <p>高野豆腐は、豆腐を冷凍して乾燥させると いう作り方から凍り豆腐という別名もありま す。高野豆腐はたんぱく質やカルシウムなど、成 長期に必要な栄養素が詰まっています。</p>	<p>みそだれ</p>  <p>ごまおキャベツ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>じゃがいもの そばろに</p>  <p>今日は地産品を使った地物一番給食の日 です。今日の豆腐は、三重県で収穫された大 豆を使って津市の会社で作られています。</p>	<p>こめこいりパン</p>  <p>かつおの ソースからめ</p>  <p>カレーふうみ スープ</p>  <p>かつおは寝ている間も泳ぐのを止めずいつ もえさを探して泳ぎ続けています。そのため 筋肉が発達しており酸素を効率よく取り入れ るため体が赤い色をしているそうです。</p>	<p>ちゅうかあえ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>あつあげと うずらたまごの ちゅうかに</p>  <p>うずらは生まれてから50日くらいで卵を産み 始め、1年間に250個から280個の卵を産むとさ がられています。うずらの卵にはビタミンAやB2、鉄 分も豊富に含まれています。</p>	<p>こまつなサラダ</p>  <p>むぎめし</p>  <p>カレーうどん</p>  <p>カレーうどんは、日本のだしと海 外から伝わってきたカレー粉の両 方が調和して、おいしさを引き立 てている食べ物です。</p>