

5 月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
			1	2
			ぎゅうにゅう いかのかりんあげ もやしとチンゲンサイのナムル むぎごはん チャプチェ	ぎゅうにゅう ちまき さんさいちらしずし(しろごはん) しろみそしる
			チャプチェは、春雨、肉、野菜などを炒めた韓国・朝鮮料理です。材料を炒めてしょうゆ、砂糖、塩などで味付けし、甘辛くしました。	5月5日はこどもの日です。端午の節句とも呼ばれ、すべてのこどもたちが元気で幸せに育つことを願い、柏餅やちまきを食べてこどもの成長をお祝いします。
5	6	7	8	9
	ふり か え きゅうじつ 振替休日	やきししゃも(ひとり2ひ)はるキャベツともやしのしそあえ むぎごはん あつあげのみそいため	つぎょうざ つぼづけ むぎごはん はるさめスープ	あじのいちみやき キャベツともやしのしそあえ むぎごはん ひじきのいりに
			今日は、焼きししゃもの日です。ししゃもは、頭からしっぽまで骨ごと食べられる魚で、骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。	ひじきは、海藻のなかまで、日本人が昔から食べてきた食品です。食物せんいが多く含まれ、おなかの調子を整えます。
12	13	14	15	16
ぎゅうにゅう パンサンスウ むぎごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう フレンチサラダ みかんジャム ロールパン サーモンチャウダー	ぎゅうにゅう ツナいり カレーコロッケ そえキャベツ むぎごはん やさいスープ	ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツのいそかあえ むぎごはん こうや豆腐のもの	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ スナップえんどうのしおゆで むぎごはん マカロニスープ
マーボー豆腐は中国の料理の一つです。豚のひき肉と豆腐を、豆板醤などの調味料で炒めて作ります。	チャウダーは、アメリカで生まれた具だくさんのスープです。魚介類やじゃがいも、ベーコンなどを入れます。今日の給食では、鮭を入れました。	今日は、手作りコロッケです。実は、コロッケは給食で作るのが大変なメニューの一つです。調理員さんが愛情こめて作ってくれたコロッケをいただきます。	さばは、青魚の一つです。青魚には、血をサラサラにして病気を防いだり、頭の働きをよくする質の良い脂が含まれています。	ジャンバラヤは、肉を使ったアメリカの南部ルイジアナ州の郷土料理です。給食では、あまり辛くないように仕上げています。
19	20	21	22	23
ぎゅうにゅう 豆腐 こみそ かき 豆腐 こみづけ むぎごはん じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう キャベツのあまづづけ おちやときなこのあげパン あおさうどん	ぎゅうにゅう ちゅうかあえ むぎごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに	ぎゅうにゅう ホイコーロー ヨーグルト むぎごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき やさいのすのもの むぎごはん みすぎみそのみそしる
今日は、「地物一番給食の日」です。津市で作られた豆腐をお皿に入れて、肉みそをかけて食べましょう。	5月1日は八十八夜で、立春から数えて88日目です。この頃から茶摘みが始まります。今日は美杉のお茶を使った揚げパンにしました。	今日は、厚揚げを使った中華煮です。厚揚げは、豆腐の水気を切って、油で揚げたものです。生揚げとも言われます。	ホイコーローは、中国の四川料理の一つで、豚肉やキャベツ、ねぎなどを豆板醤や甜面醤を使った炒め物のことです。	鮭は、春が旬の魚です。南部焼きは、魚にしょうゆやみりんを下味をつけ、黒ごまをふって焼いたもののことです。
24(土)	27	28	29	30
ぎゅうにゅう だいずサラダ シーフードカレーライス(むぎごはん) カレーソース	ぎゅうにゅう イタリアンポテト こくとうパン さけのムニエル コーンとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ そえキャベツ むぎごはん あおなのスープ	ぎゅうにゅう かつおのごまソース からめ しおキャベツ むぎごはん カレーふうみスープ	ぎゅうにゅう しおこんぶ キャベツ たけのこごはん たまねぎのみそしる
今日は、大豆を使ったサラダです。大豆は、乾燥したものを水から煮て、下味をつけて野菜と手作りのドレッシングで和えました。よくかんで食べましょう。	ムニエルは、フランス料理の魚の調理法の一つです。鮭は、給食でもよく使う魚で、焼いたり、揚げたりしていただきます。骨に気をつけて食べましょう。	今日は、手作りのハンバーグです。牛ひき肉と豚ひき肉を合わせてよく混ぜてから、玉ねぎのみじん切りにしたものを合わせて、オーブンで焼きました。	5月に旬を迎えるかつおの身は赤い色をしています。寝ている間も泳ぎ続けているので、筋肉が発達しています。今日は、かつおにごまソースをからめました。	たけのこは、春が旬の野菜です。津市では、白山や美里でたけのこが多く採れます。今日は、三重県産のたけのこを使って、たけのこごはんにしました。