





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)
 <div data-bbox="627 246 1130 631" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>連休中は、生活のリズムが不規則になり、体調をくずしやすくなります。 食事、運動、すいみん・休養の仕方に気をつけて過ごしましょう。</p> </div>			<p>お知らせ</p> <p>5月23日(土)は、運動会に給食があります。</p> <p>25日(月)は、代休日のため給食はありません。</p> 	<p>1</p> <p>ちまき ぎざみのり</p> <p>さんさい ちらしずし (しるごはん)</p> <p>しろみそしる</p> <p>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。</p>
4	5	6	7	8
 <p>みどりの日</p>	 <p>こどもの日</p>	<p>振りかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>コールスロー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ツナとだいずのドライカレー</p> <p>コールスローは、キャベツをせん切りにしてドレッシングで和えたものです。今日は、春キャベツがおいしい時期です。カレーと交互に食べましょう。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのたつたあげ キャベツのしそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかたけに</p> <p>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。今日はかつおの竜田揚げにしました。</p>
11	12	13	14	15
<p>ヨーグルト ぎゅうにゅう</p> <p>ハンバーグ そえキャベツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みすぎみそのみそしる</p> <p>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、オープンで焼きました。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツの あまずづけ</p> <p>みすぎちやと きなこのあげパン</p> <p>とりなんぼん うどん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのいちみやき ごまつなごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>きりぼしだい こんのふくめ</p> <p>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、頭の働きをよくしたりする質の良い脂が含まれています。今日は、一味焼きにしました。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふの みそかけ</p> <p>みそかけ こうみづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しんじゃがいも そばろに</p> <p>今日は、津市で作られた豆腐をお皿に入れて、みそをかけて食べましょう。豆腐もみそも大豆からできる食べものです。今日の豆腐は、津市で加工された地元のもので、ビタミンDも多く含まれています。</p>	<p>ソース ぎゅうにゅう</p> <p>アジフライ スナップえんどうの サラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あおなのスープ</p> <p>スナップえんどうは、春が旬で、さやごと食べる野菜です。今日は、さっと蒸してサラダにしました。スナップえんどうには、ビタミンAも多く含まれています。</p>
18	19	20	21	22
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヤンニョムチキン きゅうりともやし のナムル</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。コチュジャンやしょうゆ、みそなどを合わせてありますが、辛さなどはきまぎます。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごジャム</p> <p>ロールパン さけのムニエル</p> <p>チンゲンサイの クリームに</p> <p>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。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかにあおさあげ ごまつあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しんたまねぎの みそしる</p> <p>いかは、かみごたえのある食べものです。今日は、でんぷんにあおさを混ぜて、油で揚げました。よくかんで食べると体や脳によいことがたくさんあります。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ビビンバ</p> <p>かわりビビンバ</p> <p>トック スープ</p> <p>今日は、韓国料理の一つのビビンバです。野菜と肉の具をスプーンでご飯に混ぜて食べましょう。給食のビビンバは、辛いように味付けを工夫しています。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>やししやも (ひとり2び) キャベツの あさづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげの みそいため</p> <p>やししやもには、カルシウムのほか、骨を丈夫にするのに必要なビタミンDが多く含まれています。焼きしやしは頭からよくかんで食べましょう。</p>
23(土)	26	27	28	29
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ピーフ カレーライス (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p> <p>今日は、ひじきを使ったサラダです。ひじきは、乾燥したものを戻して、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。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>キャベツと コーンの スープ</p> <p>グラタンは、フランス料理の一つです。今日は手作りのトマトソースの中に蒸したじゃがいもを入れて、カップに入れてチーズをのせて、焼きました。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのしょうが ふうみやき ごまつなごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>今日は、かみかみメニューの五目きんぴらです。ごぼうには、おなかの調子をよくする食物せんいが多く含まれ、かみごたえのある食品です。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげとうずら たまごのちゅうかに</p> <p>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。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>ほうれんそうの おかかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいずのいそに</p> <p>きびなごは、わかさぎと似ていますが、ニシンのなかまで10センチくらいのおおきさの魚です。骨ごと食べられる魚なのでよくかんで食べましょう。</p>