

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和7年 5月 給食配膳図 & ひとくちメモ きゅうしょくはいぜんず こどもの日お祝い 今日の給食				
5月5日「こどもの日」 この日は、もともとは、「端午の節句」といって鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲湯に入って男の子の成長を願う日として定着していました。今は、子どもたちみんなの健康と成長を願う国民の祝日です。 この日に食べられるものに、柏餅があります。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、『跡継ぎがいなくならない縁起がよいもの』として、家が代々絶えることなく栄えるようにと願って、『こどもの日』に食べられるのだそうです。給食では、1日に『こどもの日』をお祝いして柏餅を出します。			1 かつおみそ かしわもち むぎごはん さつきおでん 日本は明治時代より前は、12か月をそれぞれの季節がわかるような和風の名前で表していました。その5番目の月の名前が五月で、今の5月のことです。今日のおでんは、今の時期にとれる材料をたくさん使って作ってあります。	2 ひじきいりナッツサラダ こくとうパン たいぴいえん 太平えんは、日本でアレンジされた中華料理のひとつで具だくさんの春雨スープです。熊本県のご当地グルメとしても有名な料理です。ひじきは、日本の周りの暖かい海で採れて長さは1メートルにもなるそうです。給食でもよく使う海藻です。
7 フィッシュバーガーのぐしろみさかなフライ、やさしいタルタルソース サンドパン コロコロスープ 学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれます。人間の骨が一生丈夫かどうかは、成長期の小・中学校時代に、どんな骨を造ったかで決まります。毎日の牛乳をできるだけ残さず飲むようにしましょう。			8 てづくりふりかけ 中のみのむヨーグルト ふじもとまいごはん そばろに ふりかけは、魚フレークを乾煎りし炒り卵やわかめご飯の素を加えて少し味付けしました。みなさんも具を工夫して、ふりかけを作ってみてください。今、給食のお米も値段が上がっていますが、多くの人の努力で計画通り届けられています。	9 なつみかんサラダ ミルメークコーヒー つぶチーズパン ソースやきスパゲティ 夏みかんは、秋の終わり頃には黄色く色づきますが、春まで食べられないほど酸っぱいのが特徴です。5月頃には酸っぱさがとれておいしいので、夏に味わえるみかんとしては貴重で、人気があります。今日は彩りよいサラダになりました。
12 いりこナッツ いそふうみ ふじもとまいごはん はっぼうさい 八宝菜は、8種類といわず、たくさんの材料が入ったという意味の中華料理です。今日は12種類使っています。うずらの卵は、鶏の卵の4分の1ぐらいの大きさで、殻にこげ茶色の模様があり、栄養的には鶏の卵に似ています。	13 いわしのかんろに ごまいため いりきまいごはん ぶたにくとだいずのみそに いわしという漢字は、魚へんに弱いと書きます。字のとおり弱くて傷みやすい魚ですが、わたしたちの健康に役立つ脂が含まれ、食べると生活習慣病予防につながるそうです。今日の甘露煮は、シンプルな調味料で味付けされています。	14 ハムとポテトのソテー マーシャル ジャム こめこいりパン カレーうどん 今日のうどんは、カレー味です。カレーの味付けは、一般的に食欲をそそると言われます。カレー粉はたくさんの種類の香辛料を混ぜて作られます。組みあわせ次第で色・味・辛さ・香りなどが違うカレー味の調味料ができるそうです。	15 かみかみピーナツサラダ カルシウムまいり ふじもとまいごはん なかよしどんぶりのぐ 鶏肉と卵で親子丼ですが、今日は豚肉と卵の献立なので仲よし丼と名前をつけました。卵は、完全栄養食品といわれるほど栄養たっぷりの食物で、ゆで卵や卵焼、目玉焼などは簡単に作れるので朝食にもぴったり。1日1個が目安です。	16 ミートサンドのぐ ドッグパン コーンチャウダー 毎日の食事は体を健康にし、健康を守ります。しかし、体によくない食事を続けていると病気になることもあります。一日三食で30種類の食品を摂ることを目標に、栄養のバランスを考えた食事で健康づくりに努めましょう。
19 きびなごのナッツがらめ さっぱりあえ いりきまいごはん こさんだけのみそしる 毎月19日は、『食育の日』です。日本が世界の中でも長寿の国なのは『日本型食生活』のおかげです。主食のご飯を中心に魚や豆製品で蛋白質をとり、たっぷりの野菜や海藻・茸等を使った献立を組合わせた食事のことをいいます。	20 ぶたキムチいため アセロミルクゼリー ごはん ホワンホワタン ホワンホワタンは、漢字では黄・花湯と書く中華料理です。黄色い花が咲いたようなスープというように意味になります。豚キムチ炒めは2種類のキムチと、香りが独特の緑色の野菜のにら入りです。にらは疲れをとる働きをもっています。	21 カラフルあんにんポンチ ミルクパン かみかみデミシチュー 肉に偏りがちな現代人は、健康のために豆・豆製品を積極的にとることが勧められています。一日に80gぐらいが目安です。今日のデミシチューには、大豆、レッドキドニー、白いんげん豆の3種類が入っていて、一人あたり約20gとれます。	22 ひじきのごもくいため ふじもとまいごはん にくじゃがのうまに じゃがいもには、ビタミンCが多く肌の健康を保ち、病気にかからないパワーをつける働きがあります。たんしゃく、メークインが有名ですが、ほかに、キタアカリ、ニシユタ、デジマ、などの品種もあり、ホクホク感、煮くずれにくいなどの特徴があります。	23 ごぼうサラダ レーズンクリーム コッペパン たんたんめん 皮に泥が付いた状態で保存すると風味を保つことができるのが、ごぼうです。日本には中国から薬として伝わりました。食物繊維が多く、腸内の体に有害な物質を追いつけてくれます。煮物、炒め物、汁物と何でも大活躍する野菜です。
26 フルーツポンチ ヨーグルト むぎごはん ポークカレー ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で醗酵させたものです。乳酸菌は、腸の中で体に良くないものを退治して腸内環境をよくしてくれます。たんぱく質やカルシウムもたっぷり。フルーツと混ぜてフルーツヨーグルトにして食べてもおいしいです。	27 スタミナなつとう カルシウムまいり いりきまいごはん きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこんは、小さく切った生の大根を干して乾燥させた物で大根の栄養がぎゅっと詰まっています。骨や歯を作る素になるカルシウム、血液の成分の鉄分、お腹の掃除をしてくれる食物繊維などが多く含まれる食べ物です。	28 ツナとやさしいいためもの ミルクパン やきぶたラーメン ツナは、鹿児島県の枕崎にある会社で鰹を使って作られたものです。材料は、鰹・大豆油・塩だけで、薄い塩味のサラダ油漬けなので、料理に使いやすく、魚を食べしてほしい学校給食にとって、は、もってこいの材料といえます。	29 レバーのあまからあえ そくせきづけ ふじもとまいごはん さつまじる さつま汁は、江戸時代に、薩摩の武士のやる気を高めるために実施した『闘鶏』という鶏を戦わせる行事で、戦いに負けた鶏をみそ汁にして食べたのが始まりとされます。肉と野菜たっぷりで栄養満点の鹿児島県の郷土料理です。	30 チキンのピザソースいため こくさんレモン のゼリー バターパン ラビオリとまめのスープ ラビオリは、小麦粉を使ったイタリアのパスタ料理のひとつです。薄くのばした生地の中に、味付けした肉や野菜などの具を挟んで作られています。今日は、豆やつみれも入ったたんぱく質がしっかり摂れるスープになっています。