

5月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
			1	2
			あじしょうが ^{じょうゆ あだま} が醤油揚げ玉フライは、しょうが ^{かお あだま} の香りと揚げ玉のサクサクとした食感が楽しめます。	アスパラは、主に ^{おも} 、北海道 ^{ほっかいどう} 、佐賀 ^{さが} 県 ^{けん} 、熊本 ^{くまもと} 県 ^{けん} で生産 ^{せいさん} されている緑黄色 ^{りよくおうしょ} 野菜 ^{やさい} です。地域 ^{ちいき} によって旬 ^{しゅん} が異なるので、秋 ^{あき} から真冬 ^{まふゆい} 以外は、出回 ^{でまわ} る野菜 ^{やさい} です。
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	きょうのみそ汁 ^{しる} は、新玉葱 ^{しんたまねぎ} を使用 ^{しよう} しています。新玉葱 ^{しんたまねぎ} は、みずみずしく、甘味 ^{あまみ} があるのが特徴 ^{とくちゆう} です。今の時期 ^{いま} しか楽しめない野菜 ^{やさい} です。	さばは、良質 ^{りようしつ} な脂質 ^{ししつ} を多く含む ^{おお} 青魚 ^{あおざかな} です。脂質 ^{ししつ} であるEPAは、頭 ^{あたま} の働き ^{はたら} をたすけてくれます。	マンハッタン ^{マンハッタン} クラム ^{クラム} チャウダー ^{チャウダー} は、ニューヨーク ^{はつしやう} 発祥 ^{いは} と言われている、二枚貝 ^{にまいがい} が入ったトマトベース ^{はい} のスープです。
12	13	14	15	16
キャベツ ^{ちよ} サラダ ^{うししさん} のキャベツ ^{はる} は、銚子 ^{あまみ} 市 ^{かん} 産 ^{かん} の春 ^お キャベツ ^い です。キャベツ ^{あまみ} の甘味 ^{かん} が感じられる美味 ^{おい} しいサ ^ら ダですよ♪	のり ^あ とえは、のりのうま味 ^み があるので、味付け ^{あじつ} は醤油 ^{しょうゆ} だけで十分 ^{じゅうぶん} 美味しくなります。	かに ^{たまちゆうか} 玉中華 ^{たまちゆうか} スープ ^{スープ} には、かにのほぐし身 ^{はい} が入っています。かにのうま味 ^{あまみ} や甘味 ^{あまみ} がだしとなり、美味 ^{おい} しいスープになります。	ブロッコリー ^{やさい} おかか ^{つか} マヨ風味 ^{ふくさい} 和え ^{なか} は、野菜 ^{やさい} を使った副菜 ^{ふくさい} の中では人 ^に 気のメニュー ^{んき} です。	アスパラ ^{さん} には、アスパラギン酸 ^{さん} というアミノ酸 ^{さん} が含まれています。アスパラギン酸 ^{さん} は、疲労 ^{さん} 回復 ^{ひろうかいふく} を助け ^{たす} てくれる働き ^{はたら} があります。
19	20	21	22	23
バンサンスー ^{ちゆうかふう} は、中華 ^{はるさめ} 風の春雨 ^{はるさめ} サラダ ^{しょう} です。使用する具材 ^{ぐざい} やドレッシング ^{しょう} で、色々 ^{いろいろ} な味 ^{あじ} が楽し ^{たの} みます。	のり ^{うみ} は、「海の野菜 ^{やさい} 」といわれるように、ビタミン ^{しょう} 、ミネラル ^{ぐざい} 、食物繊維 ^{しょくもつせ} 、鉄分 ^{しよくもつせ} 、カルシウム ^{しよくもつせ} など様々な栄養素 ^{さまざま} を含む食品 ^{えいようそ} です。	シーフード ^{えいようそ} サラダ ^{ふく} には、ヤリイカ ^{しよくひん} やかにかまの他 ^{ほか} にブロッコリー ^{あか} や赤ピーマン ^{しょう} を使用した彩 ^{いろど} り豊かなサラダ ^{ゆた} です。	キャベツ ^{とりにく} と鶏肉 ^{しる} のみそ汁 ^{にく} は、肉や野菜 ^{やさい} をごま油 ^{あぶら} で炒 ^{いた} めているので、少し ^{すこ} 香ばしい香 ^{かお} りがするみそ汁 ^{しる} です。	とうにゅう ^{とうにゅう} カレー ^{カレー} スープ ^{スープ} は、豆乳 ^{とうにゅう} のクリーミーさとカレー粉 ^こ のスパイシーさが野菜 ^{やさい} や肉 ^{にく} とよく合うスープ ^あ です。
26	27	28	29	30
ほたて ^{だいこん} と大根 ^{しる} のみそ汁 ^{しる} は、ほたて ^{かいばしら} の貝柱 ^{かいばしら} フレーク ^{フレーク} を使用 ^{しよう} しています。ほたては、二枚貝 ^{にまいがい} の一種 ^{いっしゆ} でうま味成分 ^{みせいぶん} のアミノ酸 ^{さん} が豊富 ^{ほうふ} です。	チーズ ^た には、カマンベール ^た チーズ ^た やパルメザン ^{パルメザン} チーズ ^{パルメザン} の様に、熟成 ^{じよくせい} させてから食 ^た べるもの、クリーム ^{クリーム} チーズ ^{クリーム} やモッツアレラ ^{モッツアレラ} チーズ ^{チーズ} のようにすぐ食 ^た べるものなど色々 ^{いろいろ} なものがあります。	あじ ^{しん} のマリネ ^{マリネ} は、新メ ^{しん} ニューです。マリネ ^{マリネ} のたれは、鶏肉 ^{とりにく} のマリネ ^{マリネ} と同じ味付け ^{おなじあじつ} です。ご飯 ^{はん} との相性 ^{あいしやう} もバツグン ^{バツグン} ですよ。	おやこ ^{おやこ} 焼き ^{焼き} は、卵 ^{たまご} と鶏肉 ^{とりにく} 、玉葱 ^{たまねぎ} などをしょう油 ^{しょう} で、おやこ ^{おやこ} どん ^{どん} ぐ ^ぐ の具 ^ぐ の様な味付け ^{あじつ} をしています。ご飯 ^{はん} と一緒に食 ^{いっしょ} べれ ^た ば、口 ^{くち} の中 ^{なか} で親 ^{おや} 子 ^こ 丼 ^{どん} になりますよ。	スパゲティー ^{スパゲティー} ソテー ^{ソテー} は、新メ ^{しん} ニューです。コッペパン ^{コッペパン} にはさんで食 ^た べても美味 ^{おい} しいですよ。