

5月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>今日のみそ汁のじゃが芋は、新じゃが芋です。新じゃが芋は、春が旬のじゃが芋で、みずみずしく皮も薄いので、皮ごと食べられます。</p>	<p>さばには骨があります。 はしで身をよくほぐし、良く噛んで食べましょう！！</p>	<p style="text-align: center;">けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p style="text-align: center;">みどりの日</p>	<p style="text-align: center;">こどもの日</p>
8	9	10	11	12
<p>今日のフルーツヨーグルトには、どんな果物が入っているかな？よく味わって当ててみよう♪ 答えは給食予定表にありますよ。</p>	<p>かつおは、4～5月の初がつおと9～10月の戻りがつおと旬が年に2回あります。</p>	<p>今日は、中華メニューです。コーンかきたまスープは、中華風のかきたまコーンスープです。</p>	<p>わかたけ汁の筍は、フレッシュなたけのこを使用しています。フレッシュなたけのこは、4～5月までの短い期間だけ楽しめます。</p>	<p>食パンは、シーフードシチューにつけて食べても美味しいですよ。</p>
15	16	17	18	19
<p>鶏肉のマリネは、何十年も前からある、銚子市の人気メニューのひとつです。</p>	<p>シルバー西京焼きは、シルバーという白身魚を、西京味噌という白味噌につけたものです。味噌につけると、味がしっかり染み込んでご飯とよく合います。</p>	<p>マーボー豆腐は、野菜をみじん切りにして、野菜が苦手な人も食べやすいように工夫しています。</p>	<p>あじは、銚子漁港でも多く水揚げされる青魚です。千葉県郷土料理のひとつである、「さんが焼き」や「なめろう」などにもよく使われる魚です。</p>	<p>バンズパンに、ソーセージステーキとスライスチーズを挟んで、ケチャップをかけて食べてみましょう。</p>
22	23	24	25	26
<p>いわしかりかりフライは、小さいいわしを、じゃが芋や玄米粉から作った衣につけて揚げています。いわしの骨や香りも気にならずに美味しく食べられます。</p>	<p>飯椀に豚丼の具をよそい、どんぶりのご飯の上に自分でかけて食べましょう。</p>	<p>豚骨ラーメンには、きくらげを使用しています。きくらげはきのこの一種で、こりこりとした食感が楽しめます。</p>	<p>さばは銚子漁港でも多く水揚げされる魚です。骨があるので、はしで身をほぐし、良く噛んで食べましょう。</p>	<p>食パンは、鮭やソーテーをはさんだり、ジャムをつけたり、色々な食べ方を楽しめます。</p>
29	30	31	5月は「5月病」という言葉もあるように、体調を崩しやすくなる時期です。気温も上がるので、こまめに水分補給をして、脱ぎ着できる服にするなど、自分で工夫して健康管理をしましょう。	
<p>つみれ汁は、さばやいわしが入った千葉県の郷土料理のひとつです。給食では銚子産のいわしつみれを使用しています。</p>	<p>シーザーサラダは、クルトンの食感が残るように最後に上にトッピングしています。混ぜてから配食しましょう。</p>	<p>ほたては、二枚貝の一種でうま味成分のアミノ酸が豊富に含まれています。今日は、ほたてのうま味がたっぷり詰まった汁物です。</p>	<p>5月は「5月病」という言葉もあるように、体調を崩しやすくなる時期です。気温も上がるので、こまめに水分補給をして、脱ぎ着できる服にするなど、自分で工夫して健康管理をしましょう。</p>	