

5月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
		1	2	3
	 	かつおは旬が年に2回あります。いまの時期は「初がかつお」と呼ばれ10月頃のものには「戻りがかつお」と呼ばれています。	今日のすまし汁は、5月のこどもの日に関係する、あるものがプリントされた食材が使われています。どんなものか、よく見てみよう。	けんぽうきねんび 憲法記念日
6	7	8	9	10
ふりかえきゆうじつ 振替休日	きょう しん じゃが いも みそ じゆで 今日は、新じゃがが芋のみそ汁です。新じゃがが芋は、水分が多くみずみずしいのが特徴です。	だまこ 餅 は、ご 飯 を つぶ して 丸 めた もの です。良 く 噛 ん で 食 べ ま しょう。	やさい いた あま じつ 味の 野菜炒めは、甘じょっぱい味付けでご飯とよく合う副菜です。野菜が苦手な人も、一口はチャレンジしてみましよう。	こめ こ シチュウ は、ルウ を 使 わ ず に、米 粉 で とろ み を 出 して います。野 菜 や ベー コン から 出 た うま み が つ ま った 美 味 しい シチュウ です よ。
13	14	15	16	17
チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマン、たけのこを使用した中華料理のひとつです。	のり 入 り み そ 汁 は、のり から うま み が 出 て 美 味 しく な り ます。家 庭 で も、焼 き のり を ち ぎ っ て み そ 汁 に 入 れ ば 簡 単 に 作 れ ます。	きょう にんき 今日は人気メニューのカレーです♪大釜で大量に調理することで、甘味とうま味が出た、美味しいカレーになります。	しんたまねぎ すいぶん おお あまみ 新玉葱は、水分が多く甘味があるのが特徴で、日持ちがあまりないので、旬の今の時期しか食べられない野菜です。	はくさい くろ てん はくさい 白菜にある黒い点は、白菜がもつポリフェノールによるものです。
20	21	22	23	24
しば 四川 焼 き は、豆 板 醤 を 使 用 し ぴり 辛 な の で、ご 飯 が よ く 進 む お か ず です。	きょう ぶた どん 今日は、豚丼です！どんぶりにご飯をよそり、豚丼の具をのせて食べましよう。	どさん じゆ ほっかい とう とくさん どさんこ汁は、北海道の特産の野菜やバターを使用した、みそ仕立ての汁物です。	いわしは、ちょうしぎょう おお みずあ いわしは、鮫子漁港でも多く水揚げされる魚です。いわし揚げ玉フライは、揚げ玉のカリカリとした食感が楽しめるおかずです。	ほっかい とう さん コーンサラダは、北海道産のコーンがたっぷり入ったサラダです。コーンの甘味とかにかまの塩気がよく合いますよ。
27	28	29	30	31
フルーツヨーグルトには、どんなフルーツが入っているかな？よく味わって、考えてみよう！	きりほし だいこん しる い が い 切干大根は、みそ汁以外にも、煮物、サラダなど色々な使用方法が出来る保存食です。	きょう どう ぶ 今日のマーボー豆腐には、鮭子市で作られた「ひしお」が使われています。	ぶた に く こん ぶ いた に あま 豚肉と昆布の炒め煮は、甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。昆布には食物繊維やミネラルが含まれているので成長期にはピッタリの食材です。	こっぺ ぱん は、ホッ ド グ グ ハ ン バ ー グ を 挟 ん で 食 べ る 他 に、ポ ター ジュ に つ け て 食 べ て も 美 味 しい です よ ♪