



5月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校
平成29年4月27日

ぎゅうにゅう まいにち
牛乳は毎日つきます

日月)	2日 火)
ごはん 牛乳 豚肉のカレー風味焼き みそ野菜スープ	ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツのスープ かしわもち
みそ野菜スープ)	5月5日の「子どもの日」(端午の節句)にちなんで「かしわもち」がついています。柏の木の葉は縁起のよいものといわれ、その葉で包んだお餅を子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

きちんとすわろう。
せなかはまっすぐかな？
ひじをついていないかな？



<5月のめあて>

正しい食事のマナーを

身につけよう!

- ・よい姿勢で食べよう。
- ・食べ物を口にいれたまましゃべらないようにしよう。
- ・まわりの人とぶざけたり大声で話したりしないようにしよう。

8日 月)	9日 火)	10日 水)	11日 木) 6年生修学旅行 日目	12日 金) 6年生修学旅行 2日目
ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの回鍋肉 切干大根のナムル	黒糖パン 牛乳 ポトフ 野菜チップス	たけのこごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそ汁	パン 牛乳 カレービーンズ パインサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごま酢和え
回鍋肉は、もとは中国の四川省というところで作られた料理です。昔はお正月にしか食べられないごちそうだったそうです。給食では厚揚げを使い、肉も食べやすく切っています。キャベツがたっぷり入っています。	野菜チップス) チップスの野菜は、さつま芋とごぼうです。給食室で野菜をうすくスライスしてから、油で揚げます。揚げることで水分がぬけてパリパリになります。しっかりとよくかんで食べましょう。	たけのこは、60ほどの節からできています。成長がとても早く、日で120cmほどの伸びることもあります。旬(10日)で竹になることされ、筒の漢字も生まれました。ゆでたときにつく白い粉のようなものはアミノ酸の一種のチロシンで、食べられます。	がっこうの給食では、食中毒を起こさないようにするために、生の野菜は出していません。サラダの野菜は、ゆでたりスチームで蒸したりしてから冷やして使っています。	給食では、みそしょうゆ 砂糖 酒・小麦パン ジャン中華の素で味をつけています。仕上げにごま油を加え、かたくり粉でとろけさせ、豆腐をたくさん食べることができます。
15日 月)	16日 火)	17日 水)	18日 木)	19日 金)
ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のしそひしき和え	国産小麦パン、 手作りいちごジャム 牛乳 煮込ハンバーグ コーンクリームスープ	かやくごはん 牛乳 さわらの西京焼き 豚汁	こがた 小型パン 牛乳 焼きそば 大豆とさつま芋の揚げ煮 みかんゼリー	むぎ 麦ごはん) 牛乳 ポークハヤシライス コーンサラダ
新じゃがいもの季節です。はじめは、鹿児島など南の地方のものがとどろき、だんだん産地が北上してきます。	いちごジャムは、給食室で、生のいちごから作ります。いちごと砂糖を合わせてコトコト煮て、ほどよいかたさになったら国産のレモン果汁を加えて仕上げます。	さわらの西京焼き) 白みそ みそ みりん 酒を合わせた中に、さわらを漬けておき、鉄板に並べてスチームオープンで焼きます。	焼きそばには、具がたっぷり入っています。豚肉 焼くわのほかに、もやし・にんじん 玉ねぎ キャベツが入っています。仕上げに青のり粉をふり、混ぜます。	給食のサラダのドレッシングは手作りです。今日のコーンサラダのドレッシングは、オリーブ油 米酢 塩 こしょう しょうゆを合わせて作っています。
22日 月)	23日 火)	24日 水)	25日 木)	26日 金)
ごはん 牛乳 さばの甘酢ソースがけ おひたし わか竹汁	味付パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	えんどうごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛和え たまご 玉ねぎのみそ汁	パン、切り目入り) 牛乳 カレーミートサンド こめこ 米粉クリームスープ ゆでそら豆	むぎ 麦ごはん) 牛乳 中華丼 牛乳 お茶豆
地場産物の日) サバ 舞鶴産、舞鶴加工の魚です。わか竹汁は、若布と筍を使ったすまし汁です。だしは、かつお節と昆布でとっています。	スパゲティには、グリーンアスパラガスが入ります。今が旬の野菜です。アスパラギン酸という、体を元気にしてくれる成分のビタミンEが多く含まれています。	えんどう豆のさやむきを、養生にお手洗いしてもらう予定です。混ぜごはんを食べます。	季節の野菜...空豆 空豆のさやむきを、2年生にお手洗いしてもらいます。	5月日は「八十八夜」です。新茶の季節にちなみ「お茶豆」を作ります。ゆでた大豆にかたく粉をつけて揚げ、抹茶きな粉 砂糖 塩を混ぜ合わせたものをまぶします。

いただきます”をする前に、
給食がそろっているか確認しよう!
食器を正しくならべよう)

おかずは、ごはん とするもの のおくへ

ぎゅうにゅうは、みぎのおくへ

ごはんは、てまえのひだりがわへ

大きいおかず(しるもの)は、てまえのみぎがわへ

【今月の地場産物の日~地産地消~】

さかな
魚...サバ(22日)

