

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30年4月26日

よいしせいであべよう！
せなかはまっすぐかな？
ひじをついていないかな？



1日(火)	2日(水) 遠足予備日
ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	五目チャーハン 牛乳 大学芋 わかめスープ
学校の給食では、食中毒を起さないようにするため、生の野菜は出していない。サラダなど和え物の野菜は、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。	『夏も近づくと八十八夜』と歌う、茶摘みの歌を知っていますか？八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、今年は5月2日その日になります。お茶の葉を摘む季節です。

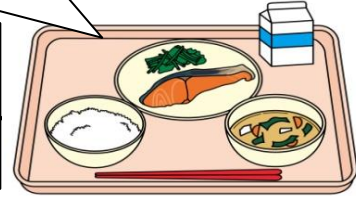
《牛乳は毎日つきます》

<5月のめあて>

正しい食事のマナーを身につけよう！

おかずは、ごはん とするもの のおくへ

ごはんは、
てまへの
ひだりがわへ



大きいおかず
(するもの)は、
てまへの
みぎがわへ

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん、味付のり 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え	黒糖パン 牛乳 豚肉のチーズパン粉焼き レタスとトマトのスープ かしわもち	ひじきごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 豆腐のみそ汁	(パン) キャラメル揚げパン 牛乳 ごま酢和え 中華風スープ	(麦ごはん) 中華丼 牛乳 お茶豆
新じゃがいもの季節です。4月の始めの頃は、沖永良部島や鹿児島など南の地方のものが届き、だんだんと産地が北上してきます。舞鶴でじゃがいもが穫れるのは、6月ごろからです。	5月5日の端午の節句にちなみ「かしわもち」がついています。かしわは、縁起の良いものといわれ、その葉で包んだお餅を子どもの成長を祝って食べるようになりました。	「ひじき」は、海の中で育つ海藻です。高さは20cmから1mくらいです。茎の部分に、お米に似た形の細かい枝がたくさんついていて、ひじきには、カルシウムや鉄などのミネラルや食物せんいが多くふくまれています。	給食の揚げパンは、いつものコッパンを学級で揚げて、一つ一つに味のついた粉をまぶしています。キャラメル味の揚げパンは、初めてです。	新茶の季節にちなみ「お茶豆」を作ります。乾燥生大豆を前日から水につけておき、当日の朝にゆでた大豆を使います。その大豆にかたくり粉をつけて揚げ、きな粉・グリーンティ・砂糖を混ぜ合わせたものをまぶします。
14日(月)	15日(火) 新体カテスト	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 豚肉のカリ揚げ 即席漬け さつま汁	国産小麦パン、 手作りいちごジャム 牛乳 鶏肉のキャロット焼き 野菜スープ	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	小型パン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	(麦ごはん) キーマカレー 牛乳 野菜チップス 福神漬
「カリ揚げ」スティック状に切った豚肉に生姜としょうゆで下味をつけてから、かたくり粉をまぶして揚げ、砂糖としょうゆで作ったタレをからめます。	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。	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、1日で1m以上伸びることもあるそうです。1旬(10日)で竹になるとされ、「筍」の漢字も生まれました。	給食の焼きそばには、真がたっぷり入っています。豚肉や焼くわのほかに、もやし、にんじん、たまねぎ、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。	「キーマカレー」は、ひき肉を使って作るインド料理のひとつです。キーマとは、細切れ肉やひき肉をあらわす言葉です。
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) 6年生修学旅行1日目	25日(金) 6年生修学旅行2日目
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮	味付パン 牛乳 スパゲティナポリタン グリーンサラダ	えんどうごはん 牛乳 アジの甘酢あんかけ 玉ねぎのみそ汁	パン 牛乳 ポークビーンズ ポパイサラダ	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切干大根のナムル
「さばのみそ煮」給食では、大きな鉄の釜で全校分の魚をコトコと煮ます。煮るときに生姜を加えることで魚の生臭さが減り、味もよくなります。	スパゲティには、グリーンアスパラガスが入ります。いま、しゅんやさいです。アスパラギン酸という、からだを元気にしてくれる成分の「アミノ酸」が多くふくまれています。	舞鶴産の「アジ」です。季節の野菜…えんどう豆のさやむきを、1年生にお手伝いしてもらっています。	ポパイのなまえは、ほうれん草が入ることからです。ドレッシングの油は、オリーブオイルです。細切りのアーモンドも入っています。よくかんで食べましょう。	「切干大根」は、大根を細く切って乾燥させた保存食が「切干大根」です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物せんいなど多くの栄養素がふくまれています。関西地方では「干切り大根」ということもあります。
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ごはん 牛乳 鶏肉のつくね 実だくさんのみそ汁 甘夏ゼリー	ミルクパン 牛乳 イワシのフライ(ソース小袋) そえ野菜 ミネストローネ	ドライカレー 牛乳 コーンスープ ポテトサラダ	(パン、切り目入り) ミートサンド 牛乳 南瓜のポターージュ ゆで空豆	
「つくね」は、鶏ひき肉、とうふ、玉ねぎ、ごぼう、パン粉を合わせてよくこねてから、小判型に丸めて鉄板に並べ、スチームオーブンで焼きます。甘辛いタレをかけて食べます。	《地場産物の日》イワシ 舞鶴産、舞鶴加工の魚「マイワシ」です。マイワシには、体の側面に7つ前後の黒い点があり、入っているのが特徴です。	コーン、にんじん、玉ねぎ、ハム、パセリが入っています。	季節の野菜…空豆 空豆のさやむきを、2年生にお手伝いしてもらいます。塩ゆでにします。	

【今月の地場産物の日～地産地消～】

魚…アジ(23日)、イワシ(29日)



マーボー豆腐に使う調味料の「豆板醤」は、空豆とトウガラシを発酵させて作られています。