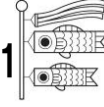


今日の給食のおはなし 5月 NO.1



日	曜	今日のこんだて	今日のおはなし
2	月	かつおご飯 牛乳 鶏団子と野菜の含め煮 魚形オムレツ かしわもち	今日のはかしわもちのおはなし。 かしわもちは平たく丸めたもちを二つに折り、あんをはさんでかしわの葉で包んだ和菓子です。かしわの葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないため「家系が途絶えない」という縁起を担いで端午の節句に食べられています。
6	金	麦ご飯 牛乳 チャプチェ あじの南蛮漬け パインアップル	今日のはチャプチェのおはなし。 チャプチェは春雨と細切りにした野菜や牛肉などをごま油でいため甘辛く味付けした料理です。韓国ではお祝いの席など多くの人が集まるときにも出されるおもてなし料理としても食べられています。
9	月	ご飯 牛乳 若竹煮 ねぎ入り厚焼卵 枝豆 ミニアセロラゼリー	今日のはアセロラのおはなし。 アセロラはさくらんぼによく似た形の赤色の果物です。 ビタミンCがとても多く含まれています。 今日の給食のようにゼリーにしたり、ジュースにしたりして食べられています。
10	火	クロワッサン 牛乳 オニオンスープ ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ	今日のは玉ねぎのおはなし。 玉ねぎの歴史は古く、古代エジプト時代から作られています。 玉ねぎには黄色、赤色、白色の種類があり、サラダ、炒めもの、煮もの、揚げものなど、多くの料理に使われています。
11	水	みそ煮込み牛丼 牛乳 吉野汁 フライビーンズ 冷凍みかん	今日のは新献立のおはなし。 献立表の中に初めて登場する献立は色が変わってあります。 今日の牛丼は岡崎市で作られた八丁みそを使って作った新しい献立になります。ごはんのせて牛丼にして食べましょう。
12	木	小型ロールパン 牛乳 スパゲッティイタリアン フランクフルトソーセージ コールスローサラダ	今日のはスパゲッティのおはなし。イタリア料理で使われている、ひものように細長いめんのことをスパゲッティといいます。めんのださによって違う名前と呼ばれていて、給食で使われているものは、スーパーなどでよく売られている太さのもので、『スパゲッティニ』と呼ばれます。
13	金	ご飯 牛乳 豆腐とえびの中華スープ 鶏肉のナッツソースかけ 高菜のいため物	今日のは高菜のおはなし。高菜は熊本県や福岡県で多くつくられています。葉っぱや茎が柔らかく、おもに漬物として食べられています。高菜の漬物を油でいためると高菜の香りが強くなり、とてもおいしくなります。



きょう きゅうしよく がつ
今日の給食のおはなし 5月 NO.2



16	月	ごはん 牛乳 親子煮 たこはんぺんのソースかけ 油揚げと切り干し大根の煮付け	今日は親子煮のおはなし。 親子煮は、とり肉と卵の親子の材料を使うことからこの名前がつきました。とり肉の代わりに牛肉や豚肉を使った料理には、「他人」という名前がつきます。
17	火	山菜ごはん 牛乳 豚汁 れんこんのはさみ揚げ 抹茶のカップケーキ	今日はわらびのおはなし。 今日の山菜ごはんにはわらびが入っています。わらびは古くから食べられている春の山菜です。根や茎から取れるでんぷんのわらび粉からはわらび餅が作られます。栄養もたくさん入っているので残さずたくさん食べましょう。
18	水	スライSPAN 牛乳 じゃがいもスープ さわらのハーブ焼き キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム	今日はさわらのおはなし。 さわらは「鱈」と漢字で書くとおり春(3~5月)が旬ですが、年中回遊しているため産地によって旬がことなります。サチゴ→ナギ→サワラと成長するごとに名前が変わる出生魚です。
19	木	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそいため 彩りしゅうまい もやしのたらこ炒め	今日は豚肉のおはなし。豚肉は、体をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。さらに、疲れた体を元気にするビタミンB1も多く含まれています。たまねぎやねぎと一緒にたべると、ビタミンB1がたくさん体に吸収されて、疲れをとるはたらきが増えます。
20	金	麦ごはん 牛乳 五目煮 鶏レバーとかぼちゃの アーモンド和え きゅうりの青じそ和え	今日は五目煮のおはなし。五目煮の『五目』は、たくさんの材料をいろいろよくそろえ、栄養のバランスも整った料理につける名前です。今日の給食の五目煮は豚肉・生揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげんと、たくさんの材料が使っていますよ。
23	月	クロロールパン 牛乳 キャロットスープ 卵入りハンバーグ アスパラサラダ	今日はアスパラガスのおはなし。アスパラガスは、春から夏にかけてとれる野菜です。土からニョキニョキと芽をだし、夏の成長期には半日で10cmも伸びるので、一日に朝と晩の2回収穫を行います。緑色のグリーンアスパラガスだけではなく、白や紫のアスパラガスもあります。
24	火	わかめごはん 牛乳 かき玉汁 さばのうまみそ煮 きんぴら フルーツゼリー	今日はさばのおはなし。 さばは、うま味のもとであるアミノ酸を多く含んでいる、おいしい魚です。皮の模様が薄い『まさば』と、濃い『ごまさば』があります。今日の給食に使われているさばは、まさばで、10月から2月ごろがおいしい時期です。
25	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびフライ キャベツのゆかり和え 白桃シャーベット	今日はゆかりのおはなし。 みなさんは、ゆかりが何からできているか知っていますか。ゆかりはしそからできています。梅干と一緒に漬けた赤ジソの葉っぱをカラカラに干して粉末状にして作られています。ほどよい塩味とシソの香りでごはんがすすみますね。



きょう きゅうしよく がつ
今日の給食のおはなし 5月 NO.3



26	木	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが 鶏とごぼうの包み蒸し 茎わかめのいため煮</p>	<p>今日はじゃがいものおはなし。じゃがいもは、南アメリカのアンデス山地が原産といわれています。日本へは1598年にジャカルタという国から伝えられました。ジャカルタが、ジャガタラになり、じゃがいもとよばようになったそうです。世界でもっとも多く食べられているいもです。</p>
27	金	<p>ソフトめん 牛乳 カレーソース グリーンポテト びわゼリー</p>	<p>今日は、びわのおはなし。びわは、昔、中国から日本に持ち込まれました。現在の日本では、あたたかい気候にめぐまれた長崎県や愛媛県などでつくられています。びわがおいしく食べられるのは5月～6月の短い期間。今日の給食では、おいしい時期に収穫されたびわをゼリーにしてみました。</p>
30	月	<p>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃもフライ 白花豆の甘煮</p>	<p>今日は高野豆腐のおはなし。鎌倉時代、和歌山県にある高野山のお寺のお坊さんが、寒い冬に、豆腐を外におき忘れて、カチカチに凍らせてしまったのがはじまりだといわれています。凍った豆腐を翌朝とかして食べたところ、食感がおもしろく、おいしかったので食べられるようになりました。</p>
31	火	<p>麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー おからサラダ メロン</p>	<p>今日はハヤシシチューのおはなし。明治時代に、西洋料理のビーフシチューをアレンジして、日本人に合うように作られたのが、ハヤシシチューです。シチューだけで食べてもおいしいですが、ご飯にかけてハヤシライスとして食べてもおいしいですね。</p>