

5月給食だより



令和7年4月30日 まんのう町立琴南小学校

今月のまんのう町産食材は、
米、グリーンアスパラガス、小松菜、そら豆、ひまわりオイル を使用する予定です。

日	献立名				材料名						
					血や肉になるもの		体の調子を整えるもの				
曜日	主食	牛乳	エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
1木	麦ごはん	○	614	マーボー豆腐 中華風酢の物 甘夏みかん	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり あま夏みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	あま夏みかんは、夏みかんの仲間です。皮が分厚いので皮と実の間にグッと親指を入れて、皮をむいてみましょう！
2金	麦ごはん	○	639	ししゃもの新茶揚げ キャベツの和え物 肉じゃが煮	かつお節 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 てんぷら粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	ごま 油	今日5月2日は八十八夜です。♪夏も近づく八十八夜～♪これから夏に向かって暑くなっていきますね！お茶でミネラル補給しよう！
7水	五目ずし	○	575	小松菜のおひたし すまし汁 かしわもち	えび 油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たけのこ ごぼう 枝豆 干し椎茸 もやし 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 かしわもち	ごま 油	5月5日は端午の節句でしたね。こいのぼりをあげ、かぶとを飾り、かしわもちを食べる行事がありますね。子どもの成長を願っています。
8木	麦ごはん	○	547	豚肉と野菜のみそ炒め わかたけ汁 チンゲンサイのごまドレッシング和え	豚肉 みそ なるとまき	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	たけのこは漢字で「竹」に「旬」と書きます。旬には、10日という意味があり、10日すぎてしまうと竹になって食べられなくなってしまういます。
9金	ガーリックピラフ	○	606	鶏肉のマスタード焼き コンソメスープ ひまわりオイル入りキャベツとコーンのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま バター ひまわりオイル	運動会まであと1週間！体がへトへトでも、しっかり食べて栄養補給をしてあげると疲れが残りにくいですよ！
12月	米粉パン	○	668	手作りハンバーグ コールスローサラダ 英字マカロニのスープ	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 砂糖 マカロニ パン粉	コールスロー ドレッシング	ハンバーグは、1つ1つ調理員さんが形作っています。毎日朝早くから作って、時間どおりに準備してくれる調理員さんに感謝ですね。
13火	麦ごはん	○	620	すずきの甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜とえのきの和え物	すずき かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	えのきたけ キャベツ ごぼう れんこん	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	食用の魚の多くがスズキ目という仲間です。スズキ目の魚は約1万種類もいるのだとか。釣りをするの間では「シーバス」といわれ、愛されています。
14水	ハムとチーズの サンドイッチ	○	647	野菜と肉団子のスープ アーモンドいりこ	ハム ミートボール	牛乳 チーズ 小煮干し	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	パン 春雨	コールスロー ドレッシング	サンドイッチの名前の由来として有名なのが、「サンドイッチ伯爵」です。トランプゲームに夢中になり食事をする時間があったいないということから、片手で食べられる料理が始まりのようです。
15木	えんどうごはん	○	644	鶏肉のから揚げ しそ和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス にんじん しそ 葉ねぎ	グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でんぷん	油	えんどう豆は、グリンピースと言われ、なじみ深い豆です。冷凍は年中出回っていますが、旬の甘いえんどうは今しか味わうことができません。
16金	カレーライス	○	651	海藻サラダ お茶のムース	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ グリンピース きゅうり コーン	米 麦 ムース じゃが芋	油 バンバンジードレッシング	カレー は食べやすい料理ですね。あっという間に食べられるカレーこそ、よく噛んで食べる日です！めざせ！一口30回！！
19月	運動会の振替休業日										
20火	そばろどんぶり	○	690	かぼちゃのかのこ揚げ もやしの甘酢和え 河内ばんかん	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース コーン しょうが もやし きゅうり 河内ばんかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	今日の果物の「河内ばんかん」は、とれた地域によって「みしょうかん」「宇和ゴールド」と呼び名が変わる果物です。
21水	麦ごはん	○	623	鮭のレモンしょうゆかけ いそ香和え 高野豆腐の卵とじ	鮭 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 ちりめん のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	レモン もやし 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん		食缶を持ってくる人、つぎわける人、配る人、それぞれの仕事を果たしていますか？みんなで協力して配膳しましょう。
22木	ひまわりオイル入り 春野菜スパゲティ	○	555	ごぼうサラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラガス にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく ごぼう コーン 枝豆	スパゲティ	ひまわりオイル	春にとれる野菜は、冬をこえるための力を蓄えた生命力あふれる野菜が多いです。今日のスパゲティには、春キャベツ、玉ねぎ、にんじんを使っています。
23金	麦ごはん	○	613	すりみのコーン揚げ おかか和え わかめのみそ汁 ふりかけ	すりみ えび みそ かつお節 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ わかめ ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 小麦粉	油 ごま	田植えは春から初夏にかけて行われます。お米ができるまで、八十八の手間がかかると言われています。感謝していただきましょう。
26月	全粒粉パン	○	582	鶏肉のガーリック焼き キャベツとパインのサラダ ミネストローネ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり パイナップル 玉ねぎ セロリー	全粒粉パン じゃが芋 マカロニ きなこクリーム	油	手洗いは、自分でできる病気の予防です。手をぬらすだけでなく、石けんを使って、手のひら、手のこう、爪、指の間、親指、手首などていねいに洗いましょう。
27火	天どん	○	612	小松菜のごま和え すまし汁	えび 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン かぼちゃ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん てんぷら粉	油 ごま	学校が始まって、2か月経ちましたが、給食を食べる姿勢は身につきましたか？背筋を伸ばして、食器をもって食べられているか確認しましょう。
28水	コッペパン	○	601	カレーのうま煮 アスパラサラダ 小夏みかん	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース 小夏みかん	パン じゃが芋 砂糖	油	小夏みかんは白い甘皮にほんのりと甘味があり、一緒に食べることで、さわやかな酸味と上品な甘味を味わうことができます。
29木	麦ごはん	○	562	さわらのごまみそかけ たくあん和え ふしめん汁	さわら みそ なるとまき	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま	春は瀬戸内海に多くのさわらがやってきて旬を迎えます。農家では、親せきの人たちにさわらをふるまう、「春祝魚(はるいお)」という風習があります。
30金	山菜うどん	○	586	きびなごのカリカリフライ キャベツの甘酢 キャンディチーズ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 きびなご わかめ チーズ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	わらび ふき たけのこ えのきたけ	うどん 砂糖	油 ごま	一番に春を告げる「ふきのとう」が顔を出し、「つくし」「ぜんまい」や「わらび」また、山には「たけのこ」「せり」「たらの芽」など、春には、野山に自然に生える「山菜」がいっぱいです。