



★ 5月献立表 ★

(食材の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。)

月	火	水	木	金
こんな姿勢で食べていない？ 体を横に向ける ひじをついて食べる 足を床につけない			1 開校記念日 連休になると生活リズムが乱れがちになります。休みの日も学校がある日と同じように起きるようにしましょう。	2 振替休業日 近年の気候変化で5月に気温が急に高くなる日があります。体がまだ暑さに慣れていないので、水分補給などで体調管理をしよう。
5 こどもの日 子どもの骨は急激に成長します。その時期に、一時的に骨密度が減り、骨が弱くなるのが知られています。	6 振替休日 家族と一緒に食事の準備をしましょう。食べ物の名前や調理方法、片付けのコツなど、新しい発見がたくさんあります。	7 たけのこ入り そばろ丼 ・小松菜のみそ汁 ・こどもの日デザート こどもの日献立です。5月5日のこどもの日は端午の節句とも呼ばれます。柏の葉を使った柏もちを食べ、健やかな成長を願います。	8 ごはん ・ほっけの塩焼き ・切り干し大根の炒り煮 ・豆腐のみそ汁 ほっけはおいしくて食べやすい魚として人気ですが、鮮度がすぐに落ちるため、食用にされませんでした。骨に気をつけて食べてね。	9 まるパン ・チキンカツ ・まめまめサラダ ・ポトフ風スープ まめまめサラダには、大豆と枝豆を使っています。給食では食物繊維が豊富な豆類を取り入れるようにしています。
12 ごはん ・豚肉のかりん揚げ ・おひたし ・じゃがいものみそ汁 食事をするときは、感謝の気持ちでいただきます。う。「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表した言葉です。	13 ミートソース スパゲティ ・イタリアンサラダ ・マスカットゼリー 後片付けの時、食器やお盆の上に食べ残しやゴミが残っていないかを確認しましょう。きちんとした後片付けも大切なマナーです。	14 ごはん ・カツオカツ ・大根のそばろ炒め ・麩のみそしる かつおは、昔から縁起のよい魚としても知られていました。武士の時代には、特に縁起物として人気の品だったそうです。	15 ごはん ・鶏肉のカレー焼き ・こんにゃくきんぴら ・キャベツのみそ汁 さやいんげんは若どりのさやです。中の豆が熟す前の若いさやをとって食べます。1年に3回も収穫できるので「3度豆」ともいいます。	16 きなこ揚げパン ・チーズインハンバーグ ・コーンソテー ・コンソメスープ ハンバーグはひき肉に野菜や香辛料などを混ぜて丸めて焼いた料理です。ドイツのハンブルグという町で初めて作られたそうです。
19 わかめごはん ・厚焼きたまご ・五目きんぴら ・白菜のみそ汁 4月から給食で炊飯しています。今日はごはんにわかめを混ぜ込みました。他のおかずを邪魔しないように塩分控えめです。	20 しょうゆラーメン ・春巻き ・塩だれサラダ 春巻きは、立春のころ、新芽が出た野菜を具として作られたところから名前が付けられました。英語でもそのまま spring roll といいます。	21 ごはん ・鶏肉のレモンソース ・塩昆布和え ・大根のみそ汁 江戸時代にキャベツは観賞用として日本に伝わりました。食用として栽培されるようになったのは明治時代からです。	22 ごはん ・いわしの生姜煮 ・もやしの塩炒め ・豚汁 日本人は、日常的に箸で食べ物を切ったり、つまんだりするので、手先が器用になったといわれています。上手に箸を使いましょう。	23 米粉パン ・ポテトカップグラタン ・フロコリーのこまソテー ・肉団子のカレースープ 食事の時、背中が丸くなっていたり、ひじをついて食べたりすると、見た目が悪いだけでなく、食べ物の消化にもよくありません。
26 ごはん ・肉だんご ・煮浸し ・ほうれん草のみそ汁 朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。しっかり食べてから登校しましょう。	27 ★わかたけうどん ・チキンと野菜のサラダ ・ととやき 「ふるさとの味食育事業」でいただいた象潟産ガラタケを使ったわかたけうどんです。ガラタケの食感を味わいましょう。	28 ポークカレー ・あわせゼリー ・福神漬 じゃがいもは、米や小麦と同じように体のエネルギーになる食べ物です。外国ではじゃがいもを主食に毎日食べている国もあります。	29 ごはん ・ホキ和風フライ ・ビーフンソテー ・えのきのみそ汁 ごはんのみそ汁は相性がよいですが、栄養面でもよい組み合わせです。ごはんには足りない栄養をみそ汁で補うことができます。	30 コッペパン ・鶏肉と大豆のトマト煮 ・コーンサラダ ・クリームスープ 鶏肉と大豆のトマト煮には、にんくを使っています。にんくを丸ごと食べることは少ないですが、料理にコクや香りを出してくれます。