

5月給食だより

令和3年5月1日 まんのう町立満濃中学校

今月の地場産物は、**米、グリーンアスパラガス、ひまわりオイル** を使用する予定です。

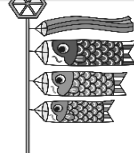
日	献立名			材料名						献立について	
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		一口メモ	
曜日	主食	牛乳	エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも類・さとう		
6 木	五目ずし	○	879	さわらの塩焼き キャベツのごま酢和え すまし汁 かしわもち	油揚げ えび 卵 さわら 豆腐 なたまき	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 干しいたけ ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 こんにやく かしわもち	ごま油 ごま	5月5日は端午の節句です。こいのぼりをあげ、かぶとを飾り、かしわもちを食べます。詳しくは、下のコラムを読んでください。
7 金	春野菜スパゲティ	○	738	小松菜とコーンのサラダ じゃが芋チップス プリン	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 プリン	油 ひまわりオイル	春野菜は、寒い冬を乗り越えるパワーや栄養を秘めた食材がたくさんあります。今日のスパゲティには、春キャベツ、グリーンアスパラガス、新玉ねぎが入っています。
10 月	コッペパン	○	846	手作りハンバーグ 夏みかんサラダ 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 コーン キャベツ きゅうり 夏みかん	パン パン粉 砂糖 マカロニ	油	手作りは、味の濃さを調節できたり、好きな物を入れたりアレンジができます。学校給食では、手作りで心をこめて毎日作っています。
11 火	麦ごはん	○	809	豆腐のちぎり揚げ そら豆のあま煮 おかか和え ふのみそ汁	豆腐 鶏肉 えび 青大豆 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 空豆 キャベツ えのきたけ	米 麦 でんぶん 砂糖 ふ	油	空豆は、空に向かって実ることから名前がつけられました。香川の郷土料理のしょうゆ豆に使われる豆です。
12 水	コッペパン	○	864	カレーうま煮 ひじきのサラダ アーモンドいりこ	鶏肉 ソーセージ ハム	牛乳 ひじき チーズ こにぼし	にんじん	玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	酢は、すっぱいですね。このすっぱさは、疲労回復やエネルギーを効率よく作り出すのに体の中で大切なはたらきをしています。
13 木	麦ごはん	○	684	さわらのたつた揚げ アスパラのごま和え わかたけ汁	さわら なたまき	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス 葉ねぎ	しょうが コーン 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 でんぶん	油 ごま	香川の農村部には、この季節に親戚の人たちに「さわら」料理をふるまう春祝魚(はるいお)という風習があります。特にさわらの押し抜き寿司は郷土料理として愛されています。
14 金	麦ごはん	○	723	豚肉と野菜のみそ炒め チンゲンサイの ごまドレッシング和え ふしめん汁	豚肉 みそ なたまき	牛乳	にんじん なら 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 ふしめん	油 ごま	主な栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンで五大栄養素といわれます。私たちが食べた食品は、胃や腸で消化され、体内に吸収されます。
17 月	レーズンパン	○	908	じゃが芋のミートソース焼き 野菜スープ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり キャベツ レーズン	パン じゃが芋 マカロニ	コールド ドレッシング	野菜をゆでると、かさが減り、やわらかくなり食べやすくなります。小学5年生家庭科で青菜のゆで方を学習します。葉物のかさの変化に注目してくださいね。
18 火	麦ごはん	○	750	すずきの甘酢あんかけ 野菜のごま和え 切り干し大根の煮物	すずき てんぷら 油揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ 切り干し大根 干しいたけ もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	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。
19 水	米粉パン	○	749	鶏肉のガーリック焼き チーズ入りグリーン サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス	にんにく キャベツ きゅうり みかん ハンアプル もも レモン	米粉パン 砂糖 ゼリー	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う。
20 木	えんどうごはん	○	740	揚げ豆腐の薬味ソース漬け 野菜とえのきの和え物 玉ねぎのみそ汁	豆腐 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	グリンピース にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	えんどうは、スナックえんどう、さやえんどう、実えんどうなどがあります。実えんどうは、グリンピースという名前で親しまれています。生が食べられるのは今だけです。
21 金	ポークカレーライス	○	731	茎わかめのサラダ 河内ばんかん	豚肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 茎わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり グリンピース キャベツ コーン 河内晩柑	米 麦 じゃが芋	油 和風ご まドレッシング	河内ばんかんは文旦の仲間で皮が黄色くて大きなかんきつです。見た目はグレーブルーツに似ていますが、苦味が少なくすっぱりとした甘味が特徴です。
24 月	コッペパン	○	814	ボークビーンズ アスパラサラダ いりこのひまわりオイルあえ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ こにぼし	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖	油 ひまわりオイル	まんのう町の特産、ひまわりオイルを炒ったかえりにからめた新メニューです。ひまわりのパワーを体に取り入れましょう。
25 火	麦ごはん	○	758	マーボー豆腐 中華風酢の物 あま夏	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ にんじん なら チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし きゅうり あま夏	米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ	ごま油 油	あま夏は、夏みかんの一種で、夏みかんよりすっぱさが控えめです。昔は、夏みかんのほうが主流でしたが、今はあま夏のほうが多く育てられています。
26 水	麦ごはん	○	817	高野豆腐の卵とじ ししゃものいそべ揚げ 小松菜とキャベツの和え物	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも 青のり しらす干し	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 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。
27 木	山菜ごはん	○	763	さばの塩焼き キャベツのごま和え 豆腐汁	鶏肉 さば かつお節 豆腐 なたまき 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	わらび えのきたけ しめじ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま	和食の特徴のひとつに、豊富な食材を使った料理があります。今日は、ごはんには山菜、おかずには海でとれたさば、畑でとれた野菜を使っています。
28 金	きつねうどん	○	867	ちくわの緑茶揚げ ゆでえんどう 青りんごゼリー	かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやえんどう	玉ねぎ 干しいたけ	うどん 砂糖 てんぷら粉 青りんごゼリー	油 エッグフ リーマヨネーズ	ゆでえんどうは、スナックえんどうとも呼ばれ、甘く食べやすいことから人気のある野菜のひとつです。家では、さやむきのお手伝いができますよ。

季節の行事「端午の節句」

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。立身出世とは、社会的に認められ、名声を勝ち取るという意味を表す四字熟語です。

「こいのぼり」、「かぶと」、「よろい」、「ちまき」、「かしわもち」の飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

こいのぼり



「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいという願いが込められています。

かぶと・よろい



「かぶと」や「よろい」は、命を守る武具であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育ててほしいという願いが込められています。

ちまき



「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないように願い、食べます。

かしわもち



柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願い、食べます。