5月 献立予定表

令和3年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校

日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】	おもにからだをつくる		緑の食品【ビタミン・無機質】	おもにからだのちょうしをととのえる	黄の食品【炭水化物・脂質】	おもにエネルギーのもとになる	食べ物 ひとくち メモ	熱量(Kcal)基準650
6	木	わかたけうどん	○					うどん		こどもの日は5日ですが給食では今日行います！こどもの日にはたけのこを食べる風習があります。たけのこはすぐに大きく成長するので、子どもたちがすくすく大きくなるように願いがこめられています。またかしわもちにを包むかしわの葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないので縁起のよいおかしです。	605
		こどもの日給食		あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ				
		とりてん		とりにく			しょうが	てんぷらこ	あぶら		
		いとかまぼことやさいのあえもの		かまぼこ		ほうれんそう	もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
		かしわもち						かしわもち			
7	金	カレーライス	○					こめ むぎ		アスパラガスは、トップアスリートのための食事プログラム（日本オリンピック委員会）に取り入れられたほど、疲労回復効果が高い野菜です。そのパワーの源は、アスパラギン酸という成分です。ドイツでは「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。	642
				ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ		
		アスパラサラダ		ハム		アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		ひゅうがなつゼリー						ゼリー			
10	月	むぎごはん	○					こめ むぎ		サケの身はだいだい色がかったピンク色をしています。なぜでしょう？それはサケが食べているプランクトンの赤い色の成分のためです。また。卵を産んだあとのメスのサケは、身が白っぽい色をしています。これは身の色素が卵のいくらにうつるためです。	600
		さけのネギソース		さけ			ねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら		
		いなかに		とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく だいこん	さとう	あぶら		
		こまつなのみそしる		とうふ みそ		こまつな	たまねぎ しめじ				
11	火	まるパン	○					パン		今日のポタージュは、春野菜のグリンピース・たまねぎ・じゃがいもを使っています。新緑の淡い緑をイメージしたスープです。デザートのアセロラゼリーのアセロラは、ビタミンCの王様と言われています。ちなみに明日はアセロラの日なのだそうです。	673
		マーマレードチキン		とりにく			にんにく	マーマレードジャム			
		ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
		はるやさいのポタージュ			ぎゅうにゅう なまクリーム	グリンピース パセリ	たまねぎ	じゃがいも	シチュールウ		
		アセロラゼリー						ゼリー			
12	水	ぎゅうごぼうごはん	○	ぎゅうにく		にんじん えだまめ	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら	カミカミ給食です。よくかむと歯やあごが強くなるだけでなく、体の健康や脳の働きにまで良い効果があります。今日はかみごたえのある食材を多く使っていますので、しっかりかんで食べましょう！	553
		カミカミ給食									
		きびなごのてんぷら			きびなご				あぶら		
		キャベツのしおこんぶあえ			こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら		
		たけのことうふのみそしる		とうふ みそ	わかめ	さやえんどう	たまねぎ				
13	木	ミートソーススパゲティ	○					スパゲッティ		甘夏の収穫は12月下旬から1月ですが、収穫後にみかんが持っている酸味を抜くために、しばらく一定の温度の部屋で寝かせます。そのため食べごろは2月から5月となります。外側の皮をむいてから、一房ずつにはがして食べましょう。	647
				ぶたにく	チーズ	ピーマン トマト	にんにく たまねぎ セロリ	さとう	あぶら		
		コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング			
		やさいスープ		ウインナー		いんげん	だいこん しめじ	じゃがいも			
		あまなつ					あまなつ				
14	金	ビビンバ	○					こめ むぎ		みなさんに人気のビビンバですが、今日は少し味付けを変えてみました。いつものビビンバとちがいがわかるかな？感想を聞かせてくださいね！！	609
				ぶたにく たまご		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら あぶら		
		わかめスープ		とうふ なると	わかめ	あさつき	たまねぎ				
		ライチジュレ＆ナタデココ					みかん ナタデココ	ゼリー			
17	月	むぎごはん	○					こめ むぎ		のりは日本人にとって身近でよく使われる海藻ですね。おにぎりやおもちに巻いたり、ラーメンにのせたりふりかけに入っていたりします。今日はお汁に入れました。磯の香りを楽しんでくださいね！	593
		さばのしょうがに		さば			しょうが ねぎ	さとう			
		やさいのごまいため		ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ もやし		ごま あぶら ごまあぶら		
		いそかじる		あぶらあげ みそ	のり		だいこん えのきたけ				
18	火	こめこしょくパン	○					パン		今日も石けんを使ってきれいに手を洗いましたか？パンは手でちぎって食べるので手を洗わずに食べると手の汚れまで一緒に口に入れてしまうことになります。手洗いの後は顔や髪の毛などさわらないようにしましょう。	740
		イチゴジャム						ジャム			
		ますのコンマヨやき		ます		パセリ	コーン		マヨネーズ		
		はなやさいのサラダ				ブロッコリー にんじん	カリフラワー	ドレッシング			
		ミネストローネ		ベーコン だいず		いんげん トマト	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
19	水	やこめごはん	○	だいず あぶらあげ	くきわかめ	にんじん	しいたけ	こめ さとう	あぶら	やこめは米と炒った大豆と塩を入れて炊いた山梨の郷土食で、田んぼの豊作を祈る行事のときのお供え物です。それと同時に、やこめの力により子どもたちが健康に育つようにと、村の子にも配られていました。今日は大豆以外の具も入れて食べやすくしました。	674
		とりのからあげ		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
		ひじきとれんこんのあえもの			ひじき		ｷｬﾍﾞﾂ れんこん きゅうり		ドレッシング		
		ほうれんそうとなめこのみそしる		とうふ みそ		ほうれんそう	なめこ				
20	木	きなこあげパン	○	きなこ				パン さとう	あぶら	新じゃがのおいしい季節になりました。新じゃがは皮が薄く、水分が多いのが特徴で、やわらかくあまみがありおいしいです。	616
		じゃがいものマスタードいため		ウインナー		パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら		
		にくだんごスープ		にくだんご		にんじん ブロッコリー	だいこん しめじ キャベツ				
		オレンジ					オレンジ				
21	金	マーボーどうふどん	○					こめ むぎ		豆腐は漢字で書くと「豆」に「腐る」という字を書きます。でも豆が腐ったものという意味ではありません。豆腐は中国から伝わったもので、中国では「腐る」という漢字は「ゆるやかに固まった」という意味で使われています。	654
				ぶたにく とうふ みそ		グリンピース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
		はるさめのちゅうかあえ		ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		フルーツアンニン					パイン いちご	アンニンどうふ			
24	月	むぎごはん	○					こめ むぎ		ごぼうは特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけうすくむいて調理します。独特の歯ごたえと香りがあり日本の料理にはよく使われますが、外国ではあまり食べることはないそうです。	605
		とりにくとごぼうのあげに		とりにく		ピーマン	ごぼう	さとう かたくりこ	あぶら		
		ほうれんそうのごまあえ				ほうれんそう にんじん	コーン もやし	さとう	ごま		
		キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	わかめ		キャベツ しめじ				
25	火	パンプキンロールパン	○					パン		ミートローフはアメリカで家庭料理として親しまれています。「ローフ」には、かたまりという意味があります。ひき肉をこねたハンバーグと同じような生地を、型に詰めてオーブンで焼き上げたもので、カットして食べます。給食では1個ずつに焼き上げます。	611
		ミートローフ		ぶたにく とりにく		にんじん グリンピース	コーン たまねぎ しょうが にんにく	パンこ	あぶら		
		レタスサラダ					レタス きゅうり カリフラワー				
		いっしょくようドレッシング							ドレッシング		
		マカロニスープ		ウインナー		こまつな にんじん	たまねぎ セロリ	マカロニ			
26	水	こうこずし	○	たまご あぶらあげ		にんじん えだまめ	れんこん しいたけ たくあん	こめ さとう		岡山県の料理です。瀬戸内海では春の季節になると、鯛、ヒラメ、こち、サワラなど、多くの魚が産卵のためにやってきます。中でもささわら料理がたくさんあり、お刺身で食べられるのは岡山県だけともいわれています。今日は磯辺揚げにしました。	645
		全国味めぐり給食（岡山県）									
		さわらのいそべあげ		さわら	あおのり			てんぷらこ かたくりこ	あぶら		
		きりぼしだいこんのあえもの		ツナ		こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		そうめんじる		こうやどうふ		にんじん ほうれんそう		そうめん			
		ももゼリー						ゼリー			
27	木	しょうゆラーメン	○					ちゅうかめん		中国では、春節（旧正月）や結婚式などのお祝いの席に作られる料理のひとつに、餃子があります。特に、麦の産地である北方地方では、欠かせないものです。とはいえ餃子といっても、焼き餃子ではなく、主流なのは水餃子、または蒸餃子です。	714
				ぶたにく なると	わかめ		しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ				
		ぎょうざフライ		ぎょうざ					あぶら		
		バンバンジーサラダ		とりにく	にんじん		もやし きゅうり		ドレッシング		
		れいとうパイン					パイン				
28	金	キーマカレー	○					こめ むぎ		キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」を意味します。日本では、ひき肉を使用したカレーをキーマカレーという場合が多いです。	627
				ぶたにく とりにく	チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ		
		まめゴマサラダ		だいず	わかめ	パプリカ	コーン きゅうり		ドレッシング ごま		
		ぶどうゼリー＆ヨーグルト			ヨーグルト なまクリーム			ゼリー			
31	月	わかめごはん	○		わかめ			こめ むぎ		「まごわやさしい」給食です。今日の給食からまごわやさしいをさがしてみましょう。 ま…枝豆（豆） ご…ごま わ…わかめ や…野菜 さ…アジ（魚） し…しいたけ（きのこ） い…じゃがいも でした！！	683
		まごわやさしい給食									
		あじのごまみそだれかけ		あじ みそ			しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		
		じゃがいものそぼろに		ぶたにく		にんじん えだまめ	こんにゃく	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら		
		かきたまじる		たまご とうふ		こまつな	ねぎ しいたけ	かたくりこ			
										平均	636

八十八夜ってなぁに？

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？　八十八夜は、立春から数えて88 日目のことで、今年は５月１日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。