

R3.5月

給食メモ



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

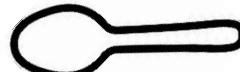
5/6

しょうカップ



ごしき
サラダ

まっちゃん
あげぱん



えびだんご
シチュー

おおざら

はちじゅうはちや

八十八夜(5月1日)

りっしゅん

かぞ

立春から数えて88日目を

はちじゅうはちや

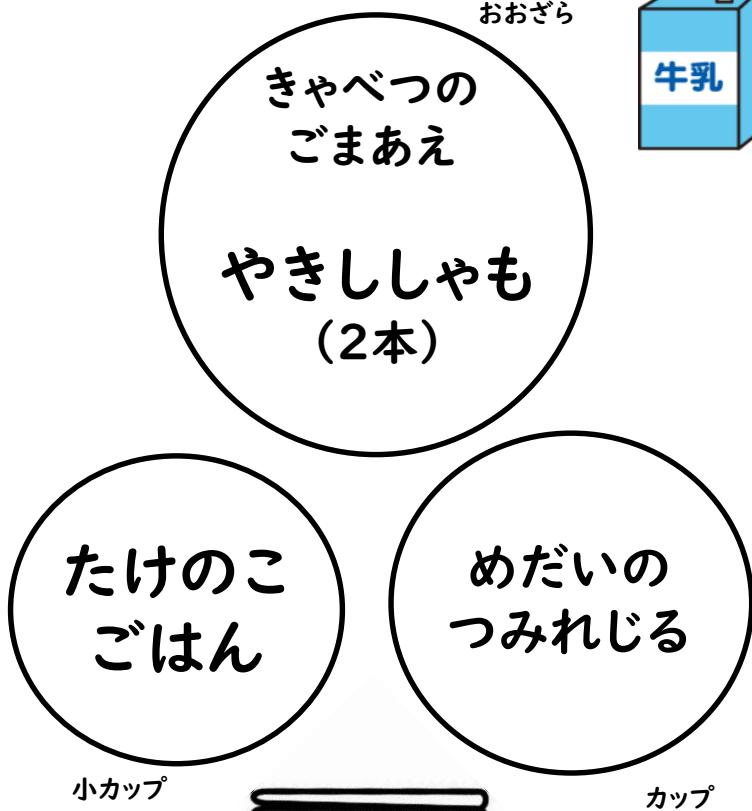
「八十八夜」といいます。

ひ しんちゃ の
この日につんだ新茶を飲むと
びようき 病気にならない と言われて
きました。





とどけ!
ゆめワゴン



「ししゃも」



ししゃも 食べる時に、頭と尾の
どちらから食べますか？どちらを
先に食べるかで 体のある部分が
よくななると言われています。





とどけ!
ゆめワゴン



5/10

おおざら



しんじやがの
そぼろに

てづくり
こざかな
ふりかけ

ごはん

小カップ



カップ

のっぺいじる

「のっぺいじる」

のっぺいじるは全國各地にある

郷土料理です。地方によって
入れる食材は少しずつ違います。
今日の のっぺいじるには何種類の
食材が入っているでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



5/11

おおざら



ひじきサラダ

いかの
たまねぎソース

えだまめ
ごはん

小カップ



カップ

きやべつと
えのきの
みそしる

「たまねぎ」

きょう きゅうしょく いろいろ りょうり
今日の給食の色々な料理の

なか かく
中に「たまねぎ」が隠れています。

りょうり はい
どの料理にたまねぎが入って
いるでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



5/12



キャロット
マフィン

はるきやべつと
ツナの
スパゲティー

おおざら

ミネスト
ローネ

カップ



「ミネストローネ」

ミネストローネは「具だくさん
のスープ」という意味で、イタリア
の野菜スープです。入れる野菜
の決まりはなく、地域や各家庭に
よって違います。





とどけ!
ゆめワゴン



5/13

おおざら



いとかんてんの
あますあえ

とんちゃん
やき

ごはん

小カップ



カップ

ビーフン
スープ

「ビーフン」

きょう めん よう
今日のスープには麺の様な

ほそなが しょくざい はい
細長い食材が入っています。

これは「ビーフン」という食材です。

「ビーフン」は何かからできている
でしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



5/14

しょうカップ



牛乳

ジャージャン
どうふどん

おおざら

チンゲンサイの
ちゅうかふう
スープ

カップ



ジャージャンドウフ 「家常豆腐」

ジャージャン どう ふ ちゅう ごく せん しょう
家常豆腐は中国四川省の

料理です。「家常」とは家庭の
にちじょう いみ みぢか しょくざい
日常の意味で、身近な食材で
つく カテイリョウリ
作る家庭料理のことです。







とどけ!
ゆめワゴン



くだもの
(みしょうかん)

5/17



うめしらす
ちゃづけ
・のり

カップ



ちくわと
いんげんの
すのもの
きびなごの
こうみあげ

おおざら

「かんきつ類を上手に食べよう」

きょう くだもの みしょうかん
今日の果物は「美生柑」という

あまざき きょう かんきつ
甘酸っぱいかんきつ類です。

うすかわ た にがみ
薄皮をむかずに食べると苦味を

かん うすかわ
感じてしまします。薄皮をむいて

なか かにく た
中の果肉だけ食べてみましょう。





「ガルバンゾー豆」

きょう
今日のコロッケには細かく
きざ
刻んだ「ガルバンゾー豆」が
はい
入っています。「ガルバンゾー」は
べつめい
別名「ひよこ豆」とも呼ばれます。





「キンショウメロン」

きょう くだもの いま しゅん
今日の果物は今が旬の
メロンです。今週はスポーツ
フェスティバル応援献立なので
「キンショウメロン」という品種に
しました。

1





か 「勝つカレー」

今週はスポーツフェスティバル
おうえんこんだて りょうりめい
応援献立なので料理名を
「カツカレー」ではなく
か
「勝つカレー」にしました。





きゅうしょく げんき
「給食で元気になろう!」

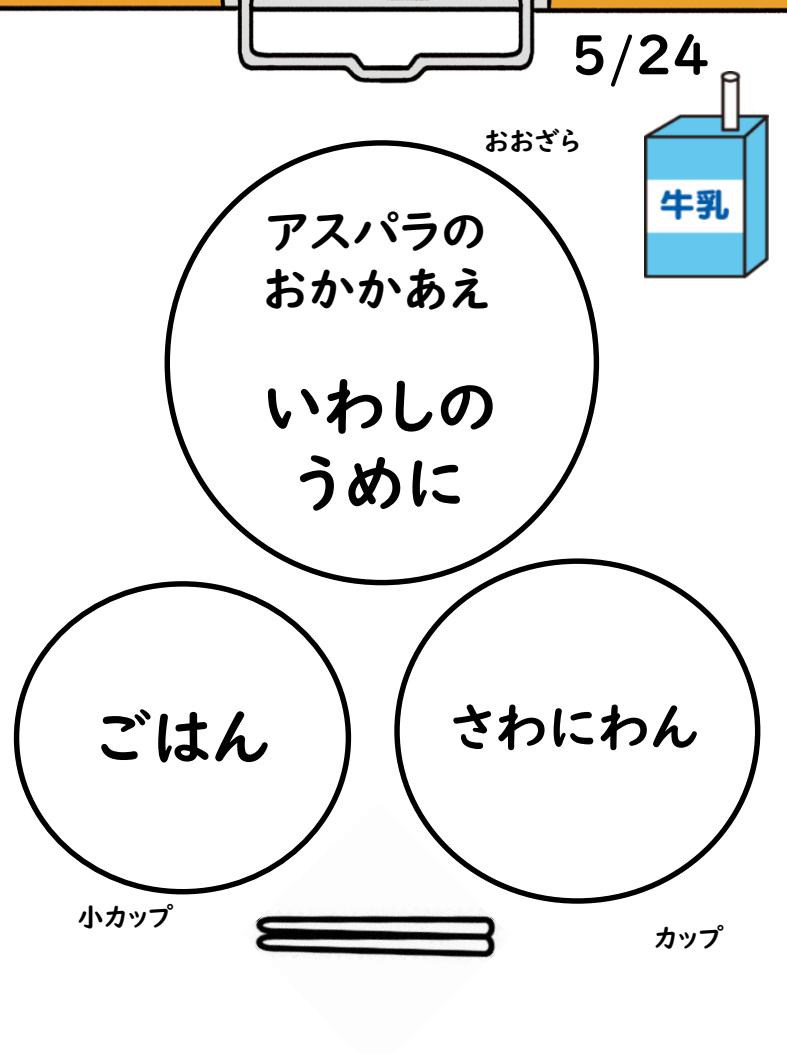
きょう きゅうしょく つか からだ
 今日の給食は、疲れた体が
 げんき しょくざい
 元気になる食材がたくさん
 はい
 入っています。

- ぶたにく
・豚肉…ビタミンB1
- ・レモン…**キンクエン酸**





とどけ!
ゆめワゴン



いわし うめに 「鰯の梅煮」

「いわし」は魚へんに弱いと

書きます。身が柔らかく崩れ

やすい魚です。

崩れないように注意して

配膳しましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



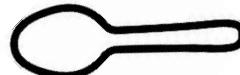
5/25



しょうカップ

シーザー
サラダ

フレンチ
トースト



ひよこまめ
いり ポテト
チャウダー

おおざら

「フレンチトースト」

きょう
今日のフレンチトーストは、

じんだいじしょうがっこう としょかん
深大寺小学校の図書館にある、

「ポンポンクックブック」という本を
さんこう つく
参考に作りました。





とどけ! ゆめワゴン



「スナップエンドウ」

スナップエンドウが給食に きゅうしょく

で きょう こんねんどさいご
出るのは、今日で今年度最後

になります。今の時期しか

あじ しょっかん たの
味わえない食感を楽しみましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



5/27

おおざら



こまつな
のうめあえ
かつおの
たつたあげ

しんごぼう
ごはん

てまりふの
おすいもの

小カップ

カップ



「初夏 鰯」

かつお しょか だいひょう さかな
鰯 は初夏を代表する魚です。

しょか しゅん むか さかな
初夏に旬を迎える魚は、

た おお
さっぱりと食べられるものが多く、
む あつ きせつ
蒸し暑くなってくる季節にも
た 食べやすいです。





とどけ!
ゆめワゴン



たらの
きのこわふう
マヨやき

セサミパン



あしたばの
スープ

おおざら

5/28

しょうカップ



ジャーマン
ポテト

あしたば
「明日葉」

きょう
今日のスープに入っている
あしたば とうきょうとはちじょうじまん
明日葉は東京都八丈島産です。





とどけ!
ゆめワゴン



5/31



やさいの
なめたけ
あえ

おやこどん
・のり

みそけんちん
じる

おおざら

カップ



おやこどん 「親子丼」

きょう おやこどん たまご
今日の親子丼は、卵を

ふんわりと仕上げるために

ある工夫がしてあります。

それはいったい何でしょうか?

