

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

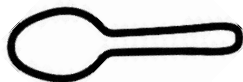
しょうカップ



ごしき  
サラダ

まっちゃ  
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

びょうき

い

病気にならないと言われて

きました。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/7

おおざら



きやべつの  
ごまあえ

やきししやも  
(2本)

たけのこ  
ごはん

小カップ

めだいの  
つみれじる

カップ

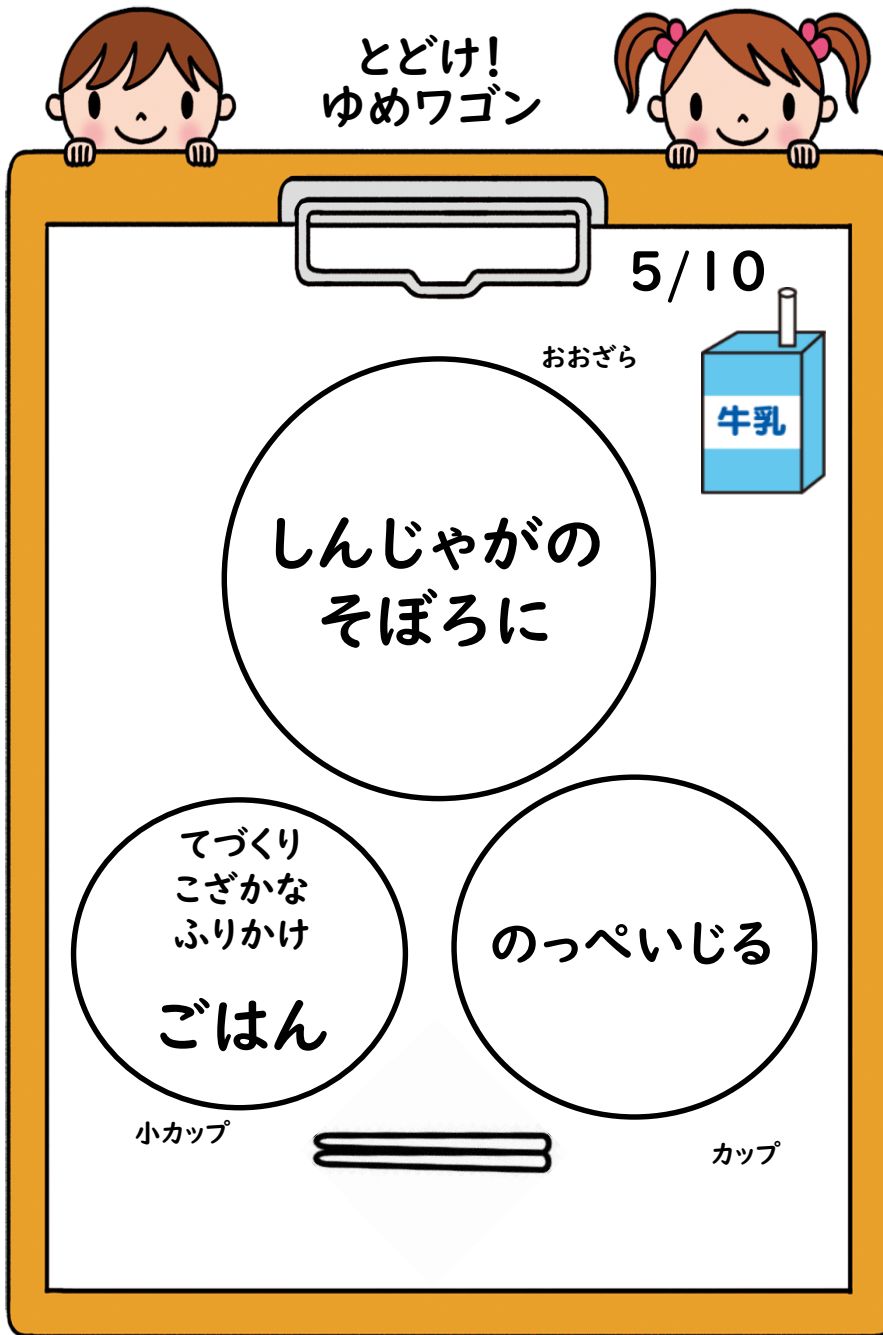


# 「ししやも」



ししやも<sup>た</sup>食べる<sup>とき</sup>時に、<sup>あたま</sup>頭と<sup>お</sup>尾の  
どちらから<sup>た</sup>食べますか?どちらを  
先に<sup>さき</sup>食べる<sup>た</sup>かで<sup>からだ</sup>体の<sup>ぶぶん</sup>ある部分が  
よ<sup>い</sup>くなると言われています。





# 「のっぺい汁」<sup>じる</sup>

のっぺい汁<sup>じる</sup>は全国各地<sup>ぜんこくかくち</sup>にある

郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>です。地方<sup>ちほう</sup>によって

入れる食材<sup>いしょくざい</sup>は少しずつ<sup>すこ</sup>違います。<sup>ちが</sup>

今日の のっぺい汁<sup>じる</sup>には何種類<sup>なんしゅるい</sup>の  
食材<sup>いしょくざい</sup>が入<sup>はい</sup>っているでしょうか。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/11

おおざら



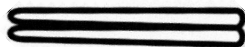
ひじきサラダ  
いかの  
たまねぎソース

えだまめ  
ごはん

小カップ

きゃべつと  
えのきの  
みそしる

カップ



## 「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 中に「たまねぎ」がかく  
隠れています。

りょうり どの料理にたまねぎがはい  
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

はるきゃべつと  
ツナの  
スパゲティー

おおざら

ミネスト  
ローネ

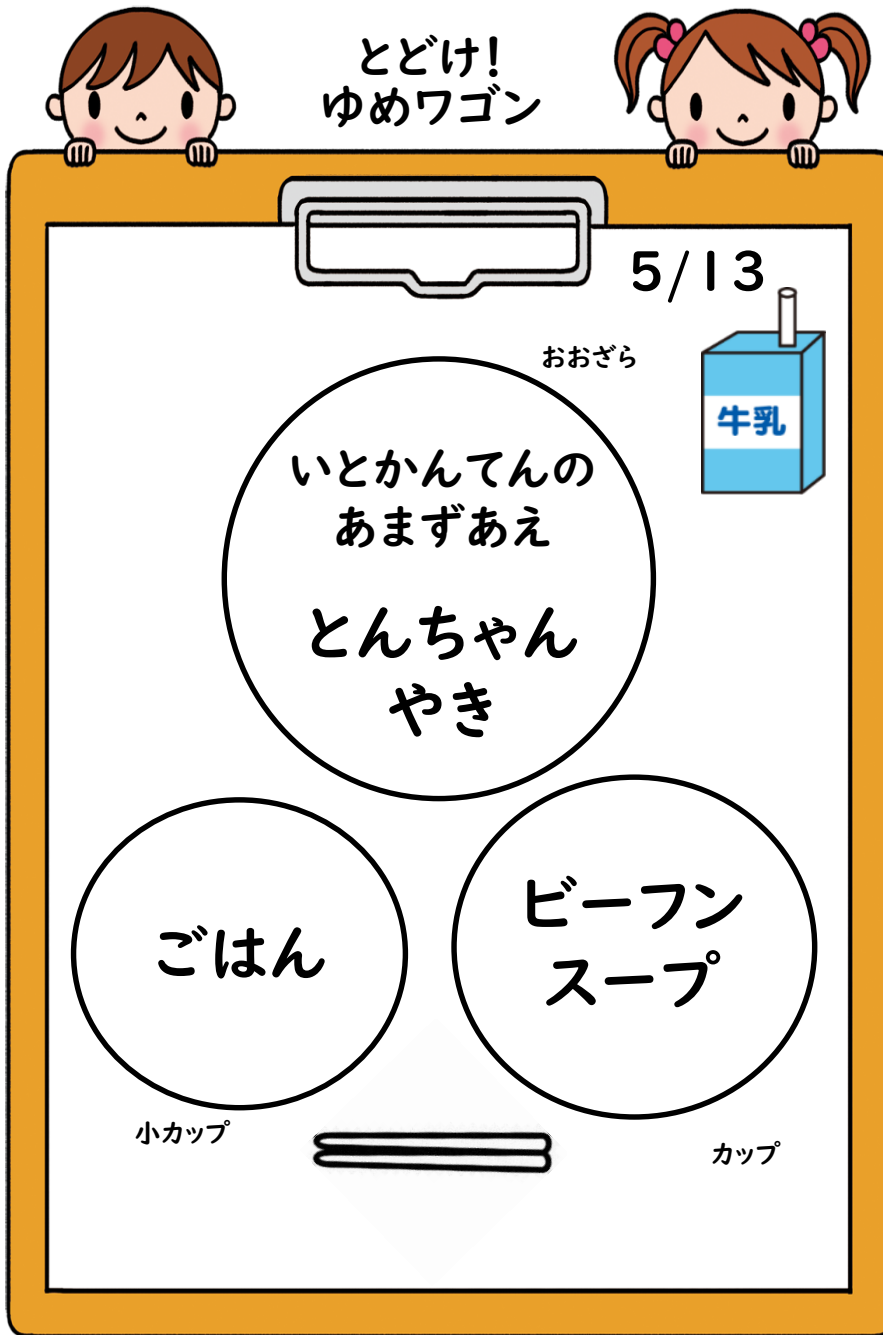
カップ



## 「ミネストローネ」

ミネストローネは「具<sup>ぐ</sup>たくさん  
のスープ<sup>い み</sup>」という意味で、イタリア  
の野菜<sup>やさい</sup>スープです。入れる野菜<sup>い</sup>  
の決まり<sup>き</sup>はなく、地域<sup>ちいき</sup>や各家庭<sup>かくかてい</sup>に  
よって<sup>ちが</sup>違います。





# 「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。  
しょくざい

「ビーフン」は何からできている  
なにか  
でしょうか。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/14

しょうカップ

バンサンスー



ジャージャン  
どうふどん

チンゲンサイの  
ちゅうかふう  
スープ

おおざら

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 ちゅうごくしせんしょう  
家常豆腐は中国四川省の

りょうり です。「家常」とは家庭の

にちじょう の い み、み ぢ か しよくざい  
日常の意味で、身近な食材で

つく 家庭料理のことです。







とどけ!  
ゆめワゴン



5/17

くだもの  
(みしょうかん)



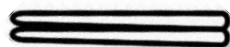
うめしらす  
ちゃづけ  
・のり

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

あまず するい  
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  
感じてしまいます。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。



スポーツフェスティバル  
おうえんこんだて

おおざら

5/18

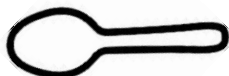


コールスロー  
サラダ  
ガンバルゾー  
コロッケ

カップ

かしわ  
パン

マカロニ  
トマト  
スープ



## 「ガルバンゾー豆」

きょう こま  
今日のコロッケには細かく

きざ まめ  
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 まめ よ  
別名「ひよこ豆」とも呼ばれます。



スポーツフェスティバル  
おうえんこんだて

5/19

くだもの  
(キンショウメロン)



ジャージャン  
めん

おおざら

わかめと  
コーンの  
サラダ

小カップ



## 「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。



# か 「勝つカレー」

こんしゅう

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。



スポーツフェスティバル  
おうえんこんだて

5/21

はちみつ  
レモンゼリー

やさいの  
あまずづけ

小カップ



おおざら

ねぎしお  
ぶたどん

カップ

コーン  
たまご  
スープ



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

さん  
・レモン・・・クエン酸





とどけ!  
ゆめワゴン



5/24

おおざら



アスパラの  
おかかあえ

いわしの  
うめに

ごはん

小カップ

さわにわん

カップ



## いわし うめに 「鰯の梅煮」

「いわし」は魚 へんに弱いと  
か書きます。身が柔らかく崩れ

やすい魚です。

くず崩れないように注意して

はいぜん  
配膳しましょう。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/25

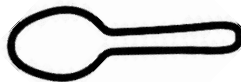
しょうカップ



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  
ほん  
さんこう つく  
参考に作りました。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/26

しょうカップ

スナップエンドウ  
と  
ツナのサラダ

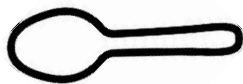


チキン  
ライス

かぼちゃいり  
カレースープ

カップ

おおざら



## 「スナップエンドウ」

スナップエンドウが給食に

で出るのは、今日で今年度最後

になります。今の時期しか

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

小カップ



てまりふの  
おすいもの

カップ

# 「初夏 鰹」

かつお しょか だいひょう さかな  
鰹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、

さっぱりと食べられるものが多く、

蒸し暑くなってくる季節にも

食べやすいです。





とどけ!  
ゆめワゴン



5/28

しょうカップ

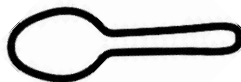


たらの  
きのこわふう  
マヨやき

ジャーマン  
ポテト

セサミパン

あしたばの  
スープ



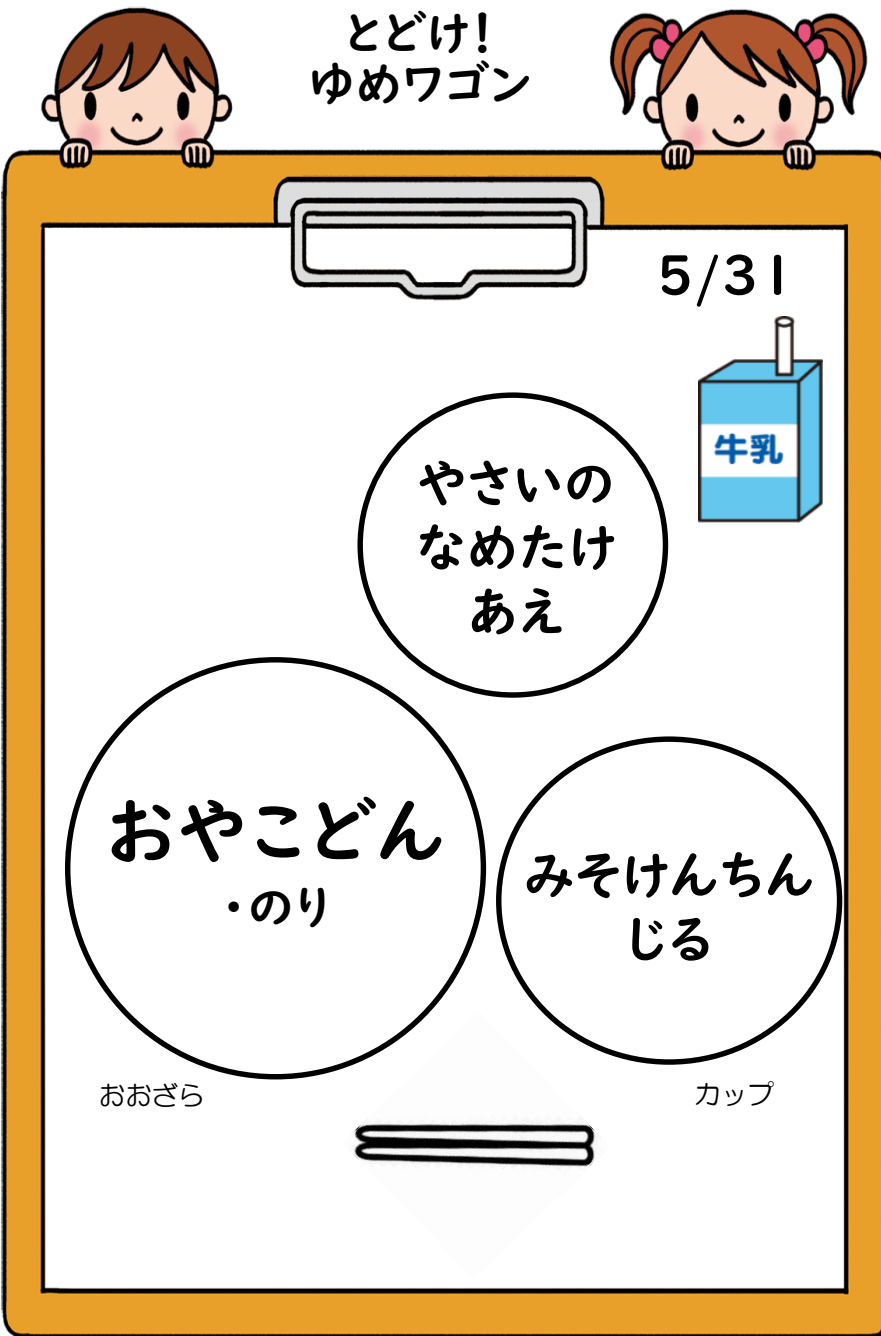
おおざら

あした ば  
「明日葉」

きょう はい  
今日のスープに入っている

あした ば どうきょうとはちじょうじまさん  
明日葉は東京都八丈島産です。





## 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？

