



# 5月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
2月	中華ちまき	○	豚肉	もち米・油・ごま油	筍・きくらげ・人参・グリーンピース
	豆腐の中華風煮		豚肉・豆腐	砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・玉葱・もやし・キャベツ 筍・しめじ・グリーンピース
	抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
6金	ケーキサレ	○	ウィンナー・チーズ・卵・牛乳	小麦粉・強力粉・砂糖・バター	かぼちゃ・ズッキーニ
	ポークビーンズ		ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
	ラビットサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・レタス・玉葱・人参・レモン
9月	子ぎつねご飯	○	油揚げ	米・砂糖・ごま	人参・しめじ
	鯖のぬか炊き		鯖	砂糖	
	和風ポテトサラダ		ひじき	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
	若竹汁		鶏肉・わかめ		人参・筍・えのきだけ・ねぎ・生姜
10火	ソース焼きそば	○	豚肉・青のり	蒸し中華めん・油・砂糖	人参・もやし・キャベツ・きくらげ・筍
	ジャンボ餃子		豚肉	餃子の皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	ニラと卵のスープ		豚肉・豆腐・卵	でんぷん	玉葱・ニラ・ホールコーン
11水	グリーンピースご飯	○		米・もち米	グリーンピース・ホールコーン
	小魚の梅だれ		めひかり	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	新じゃがいもそぼろ煮		豚肉・厚揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・筍・玉葱・グリーンピース
	果物（美生柑）				美生柑
12木	きなこ豆乳トースト	○	豆乳・きな粉	食パン・砂糖	
	クリームコーンシチュー		豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・クリームコーン・マッシュルーム・パセリ
	フレンチサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱
13金	スタミナ炒飯	○	豚肉	米・油	にんにく・葉ねぎ
	中華風卵焼き		鶏肉・卵	油・砂糖・でんぷん・ごま油	人参・玉葱・きくらげ・ほうれんそう
	ポテトの華風サラダ			じゃがいも・砂糖・油・ごま油・ごま	白菜・きゅうり・セロリー・キャベツ
16月	チキンライス	○	鶏肉	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚のポテチ焼き		アブラカレイ・チーズ	バター・じゃがいも	にんにく・パセリ
	マカロニスープ		ベーコン	じゃがいも・シェルマカロニ・油	セロリー・人参・玉葱・キャベツ・パセリ
	果物（メロン）				メロン
17火	スパゲッティミートソース	○	豚肉・レンズ豆	スパゲッティ・オリーブ油・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
	新じゃがとアスパラの米粉グラタン		鶏肉・牛乳・生クリーム・チーズ	バター・じゃがいも	玉葱・人参・アスパラガス・パセリ
	イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉		人参・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 小松菜・ホールコーン
18水	キムタクごはん	○	豚肉	米・油・ごま・ごま油	にんにく・キムチ・玉葱・人参・つぼ漬け・ねぎ
	魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖・ごま	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく・砂糖・ごま油	もやし・きゅうり・人参
	さつまい		鶏肉	さつまいも	大根・人参・ごぼう・えのきだけ・ねぎ
19木	抹茶金時蒸しパン	○	牛乳・生クリーム	蒸しパンミックス・砂糖・甘納豆	
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	味噌ドレッシングサラダ		味噌	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・ホールコーン
20金	梅茶漬け	○		米・ごま	ゆかり・梅・枝豆
	びっくり福袋		油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
	果物（パイナップル）				パイナップル
23月	ご飯	○		米	
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん・油・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参・枝豆
	真沢山味噌汁		豆腐・油揚げ・味噌		人参・大根・ごぼう・えのきだけ・小松菜・ねぎ
	果物（すいか）				すいか
24火	マーガリンパン	○		マーガリンパン	
	魚のタンドリーグリル		めばる	マヨネーズ・ごま	にんにく
	キャベツソテー			油・ごま油	玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・もやし
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・トマト・キャベツ・パセリ
25水	豚飯	○	かまぼこ・豚肉	米	きくらげ・ねぎ・小松菜
	いかのヤンニョムジャン焼き		いか	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	大根とわかめのサラダ		わかめ	油・砂糖	大根・もやし・きゅうり・人参
	中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・小松菜・えのきだけ
26木	サラダうどん	○	わかめ	うどん・砂糖・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
	れんこんと大豆のつくね		大豆・豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぷん・油	れんこん・生姜・こねぎ
	豚肉ときゅうりの炒め物		豚肉	油・砂糖・ごま油	生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参
27金	カツカレー	○	豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	コーンサラダ		生わかめ	油・砂糖	キャベツ・人参・ホールコーン
	紅白ボンチ		寒天	砂糖・白玉団子	クランベリージュース・みかん缶
31火	排骨飯	○	豚肉	米・でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・チンゲン菜
	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・筍・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ
	果物（冷凍みかん）				みかん

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。  
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※今月の地場野菜は、キャベツです。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 5月 給食だより

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。1年生もみんなで協力して準備や配膳をし、給食に少しずつ慣れてきたようです。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れも出てくる頃です。これからミドリニックの練習が本格的に始まります。急に気温が上がることもあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事での体調を整え、力を発揮してほしいです。

## ミドリニックで力を出すために心がけたいこと！

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



### 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

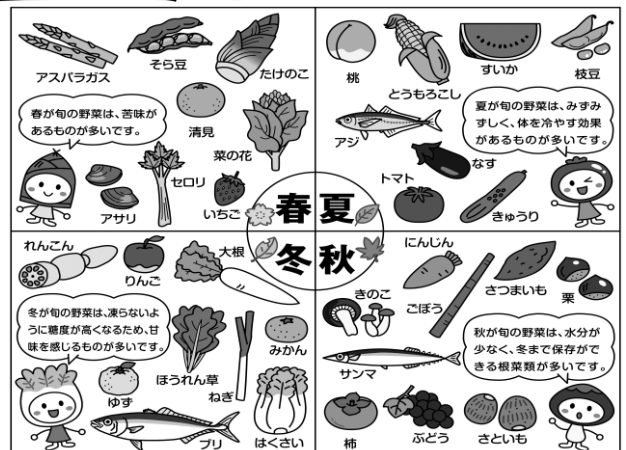


「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

### 旬にまつわる言葉



- 走り** 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** 最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残り惜しみながら大切にいただきます。



### 給食費についてのお願い

2年生から6年生は、4・5月の2ヶ月分を徴収します。5月5日(木)までに入金をお願いします。  
1年生は、6月からの徴収になります。

### 今月の献立より

#### 2日『八十八夜・端午の節句献立』

立春から数えて88日目を目八十八夜といいます。現在の暦では、5月1日から3日頃です。今年の八十八夜は、5月2日です。八十八夜は茶摘みの最盛期で、この日摘まれた新茶を飲むと長生きができるといわれています。給食では、抹茶プリンにします。

ちまきは、中国から伝わったもち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものです。もともとはチガヤの葉で包まれていたことからこの名がついたといわれています。病気や悪いことを追い払う力があるとして、端午の節句に食べられてきました。緑ヶ丘小のみんなの健やかな成長を願って、1つ1つ竹の皮で包んで作ります。

#### 11日『若竹汁』

春が旬のわかめと筍ですまし汁を作ります。長期保存できるように加工した塩蔵わかめや乾燥わかめは1年中食べることができますが、この時期は新鮮な生わかめが出回ります。筍は、天を貫くように真っ直ぐ伸び、成長も早いことから、すすくと元気をほしいと願いをこめてお祝い料理にも登場します。

#### 11日『グリーンピースごはん』

グリーンピースは、さやえんどうの一種で実の部分を食べます。冷凍や缶詰で1年を通して手に入りますが、さやつきの生ものは、旬の今の時期しか食べることができず、新鮮で美味しいです。旬のグリーンピースを使ってごはんにします。

#### 23日『チキンチキンごぼう』

山口県の学校給食の人気メニューです。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼう、じゃがいもなどを甘辛いタレで絡めた料理です。

#### 27日『ミドリニック応援献立』

28日ははいよいよミドリニックです。みんなが力を発揮できるように「勝つ」カレーと紅白ポンチにしました。赤組も白組もがんばれ！