



給食カレンダー 5月



今月のめあて ・給食について知ろう

1 (月)	2 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
遠 足	遠足予備日	ミルクロール ガーリックチキン スパゲティナポリタン 大麦入り野菜スープ 牛乳	ごはん とんてき うすあげとキャベツのお浸し あさりの赤だし汁 牛乳	カレーライス (麦ごはん) ハンバーグ つぼ漬け和え 牛乳
 <p>お弁当を食べます</p>				
		<p>ガーリックチキンは約 108kg の鶏肉に対して 1.5kg のにんにくを使っています。すりおろしたにんにくと調味料を鶏肉にもみこんで、下味をつけました。片栗粉をまぶして、カラリと揚げたら完成です。にんにくの香りが食欲をアップさせてくれます！</p>	<p>とんてきは三重県四日市市発祥の料理です。本来は厚切りの豚肉をソテーし、黒っぽい濃い色のソースを絡めて、にんにくが添え、千切りキャベツを添えて食べられるそうです。給食で再現は難しいので、アレンジして登場しました。焼いた豚肉ににんにくの入ったソースをかけてあります。</p>	<p>カレーライスは大人も子どもも楽しみにしている献立の一つです。きっとNo.1 だと思います。今日はハンバーグをのせて味わった人が何人もいました。 「給食がおいしいから学校に来るのが楽しみ」と言ってもらえることでもありがたく、うれしい気持ちになります。</p>



新しいクラスにも慣れてきましたね。正しい位置に食器を置いて「いただきます」をしましょう。



給食カレンダー 5月



今月のめあて ・給食について知ろう

1 2 (月)	1 3 (火)	1 4 (水)	1 5 (木)	1 6 (金)
<p>ごはん 魚のねぎ塩だれ こんぶ和え 豆乳ごま坦々スープ 牛乳</p>	<p>ごはん だしまき卵 江戸っ子煮 いりこだしのみそ汁 牛乳</p>	<p>ミルクロール ミートボールシチュー ブロッコリーのサラダ 小魚いもけんぴ 牛乳</p> <p>かみかみメニューの日 </p>	<p>ごはん たこ焼き ちりとり鍋 はりはり汁 ミックスジュースプリン 牛乳</p> <p>【味めぐり・大阪府の献立】</p>	<p>ごはん 鶏肉のごま揚げ ひじきのピリ辛炒め ワンタンスープ 牛乳</p>
				
<p>ねぎ塩だれは、ねぎと塩以外にも淡口しょうゆ、鶏ガラスープ、三温糖、レモン果汁も入っています。今日は揚げた魚（しいら）にかけました。 こんぶ和えはキャベツときょうりを塩昆布で和えました。</p>	<p>給食のみそ汁は、いつもかつおだしで作ります。今日はいりこ（煮干し）だしで作りました。だしをとっている時も、味見をした時も、いつもと違う味と香りのおいしさを感じていました。違いが分かった人もたくさんいたはず！</p>	<p>今日のかみかみメニューの日です。「小魚いもけんぴ」はその名のとおり小さなカタクチイワシと、さつまいものいもけんぴが入っています。いもけんぴは「初めて食べた」「カリカリでおいしい」という声も聞かれました。</p>	<p>大阪・関西万博が開催されています。そこで大阪府発祥のたこ焼き、ちりとり鍋、はりはり鍋、ミックスジュースを給食用にアレンジして味わいました。たこ焼きは以前から給食で食べたいとリクエストがあり、喜ばれました</p>	<p>鶏肉のごま揚げは、下味に酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・ごま油・白ごま・黒ごまをつけてあります。竜田揚げの進化版ですね。給食では様々なアレンジをした竜田揚げが登場します。</p>



新しいクラスにも慣れてきましたね。正しい位置に食器を置いて「いただきます」をしましょう。



給食カレンダー 5月



今月のめあて ・給食について知ろう

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
<p>あさりのクリームライス (カレー風味ご飯) キャベツと豆のスープ フルーツカクテル 牛乳</p>	<p>ごはん メンチカツ じゃがいもと えだまめのサラダ わかめと麩のみそ汁 牛乳</p>	<p>ミルクロール えびフリッター アーモンド入り キャロットサラダ 鶏肉とじゃがいものトマト煮 牛乳</p>	<p>ごはん 車麩の卵とじ 大豆と小魚の佃煮 果物 牛乳</p>	<p>ゆかりごはん さごしの竜田揚げ 太きゅうりのそぼろあんかけ めった汁 牛乳</p> <p>【石川県の郷土料理】</p>
<p>あさりのクリームライスは新メニューです。バターでベーコンや野菜を炒め、あさりを入れて煮込み、牛乳を入れます。今日はホワイトルーではなく、水溶性米粉でとろみをつけました。ホワイトルーよりもあっさり仕上がります。</p>	<p>今日のみそ汁に入っている麩は「おつゆ麩」です。乾燥状態では直径約2cm、厚さ1.5cmの円柱状です。先に水で戻してから、水気を絞り、みそ汁の中に入れます。乾燥だと硬いのに、みそ汁の中では軟らかいのが不思議に思っ人もいました。</p>	<p>暑い日には酸味のあるトマト煮がよりおいしく感じます。酸味がおおいしく感じられるのは、食欲をアップさせる効果があることや、酸味の主成分であるクエン酸に消化促進や疲労回復効果があるからです。運動会まであと一週間。元気に当日を迎えてほしいです。</p>	<p>果物にアメリカンチェリーが登場しました。1年生では給食で初めて食べる人もいます。その場合「中に種があるよ」「種は口から出してね」とお話しします。食べると「酸っぱかった!」「おいしかった!」「服に色がついちゃった」と色々な声が聞かれました。</p>	<p>加賀野菜のひとつ、加賀太きゅうりが登場しました。3年生は総合的な学習の時間に加賀野菜についての学習をしています。「太きゅうりってこれ?」と見つけていました。よく煮てあるので「口の中で溶けた」という声も聞かれました。</p>



新しいクラスにも慣れてきましたね。正しい位置に食器を置いて「いただきます」をしましょう。



給食カレンダー 5月



今月のめあて ・給食について知ろう

26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ごはん 麻婆豆腐 春巻き 割干し大根の中華漬物 牛乳 かみかみメニューの日 	ふきといなりのちらしずし (すし飯) アスパラガスの ごまドレッシング和え もずくのみそ汁 【旬を感じる献立】	運動会	運動会予備日	ごはん ポークシューマイ 焼きそば 太きゅうりのサンラータン 牛乳
				
<p>今日のかみかみメニューは「割干し大根の中華漬物」です。割干し大根は切干し大根よりも短くて幅のある干し大根です。食べると小気味の良い音がします。きゅうりを食べる音とは違うのも「分かったよ」と教えてくれました。</p>	<p>5月の旬を感じる献立でした。ふきは小さく切ってちらしずしの具に入れました。口に入れるとほんのりとふきの香りがしました。和え物のアスパラガスも今が旬です。「アスパラガスってあまいよね」と言う声も聞こえました。</p>	<p>お弁当を食べます</p>		<p>今日のサンラータンには加賀太きゅうりが入っています。太きゅうりは煮る、炒める、和えるなど様々な料理で味わえます。今日は1、2、3年生が金沢市からいただいた加賀太きゅうりを持ち帰りました。ご家庭でもおいしく味わってください。</p>



新しいクラスにも慣れてきましたね。正しい位置に食器を置いて「いただきます」をしましょう。