

月	火	水	木	金
ごがつ 五月 さつき 皐月			1 もやしとほるさめのすのもの かつおのにつけ かしわもち ごはん わかたけじる こどものひメニュー こどもの日には、こどもや孫の代まで家系が続くようにという願いをこめて、かしわ餅を食べます。	2 チキンサラダ はちみつパン ポークビーンズ はちみつ はちみつは、昔から薬として使われてきました。糖分の他にミネラルやビタミン、酵素が含まれています。
5 こどもの日	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 いんげんとツナのソテー ポイルドウインナー スコッチブロス コッペパン スコッチブロス スコッチブロスはスコットランドの料理で、大麦と野菜を煮込んだスープです。ミネストローネとよく似ています。	8 だいこんのいためもの ばんかん じゃがいものそばろに ごはん ばんかん 晩柑は、大正時代に熊本県で発見された果物です。「文旦」という「ざぼん」の仲間です。	9 ちゅうかいため さうどん こめごはん さうどん 給食の皿うどんは、炒めてとろみをつけた具にパリパリに揚げた細麺を混ぜて作ります。給食の人気メニューです。
12 振替休日	13 弁当 体育大会予備日 (給食なし)	14 ゆでキャベツ にこみハンバーグ こめこととうにゅうのシチュー パーカーハウスパン とうにゅう 大豆をゆでてつぶし、しぼった汁が豆乳です。豆乳には大豆の栄養がぎゅっと詰まっています。	15 やさいのひじきあえ れいとうみかん ごはん れいとうみかん 収穫されたみかんをよく洗った後冷凍します。特別な方法で氷のまくを作り、はりつけていきます。	16 カラフルサラダ スパゲッティミートソース しょうコッペパン パンのたべかた パンは、一口ずつちぎって食べましょう。口の中に詰め込んで食べると危険なので止めましょう。
19 きゅうりとほるさめのすのもの ごはん いりやき いりやき いり焼きは、対馬市に伝わる郷土料理です。材料を油で炒ってから煮るので、いり焼きという名前になりました。	20 くきわかめのきんぴら とりにくのさっぱり ごはん とうふのみそ くきわかめ わかめの茎の部分が茎わかめです。コリコリとした歯ざわりが特徴で、つくだ煮や漬物などにして食べられます。	21 やさいソテー あじフライ たまごスープ コッペパン あじ 長崎はあじの産地として全国的に有名で、五島沖でとれる「ごんあじ」や野母崎の「のもんあじ」などがあります。	22 ごまドレッシングサラダ ごはん ポークカレー カレー カレーは、インドのタミール語でソース、スパイスという意味の言葉です。正しい発音は、「カリー」です。	23 ラビオリのトマトに ごはん レンズまめのスープ ラビオリ ラビオリは、小麦粉をこねて薄くのばし、肉や野菜で作った具を包んだパスタのひとつです。
26 弁当 小学校振休 (給食なし)	27 やさいのおかかいため ちぐさやき ごはん うまに ちぐさやき 干草焼とは具がたくさん入った卵焼きです。まるで干種類もの具が入っているようだというのが語源だそうです。	28 やきにくサラダ(やさい)に ごはん ごぼうのクリームスープ コッペパン ごぼう 一年のうち4月から6月にとれるものを「新ごぼう」といいます。柔らかく、あくが少ないのが特徴です。	29 きゅうりのピリッとつけ ごまかなとアーモンドのいりに ごはん ぬっぺ ぬっぺ ぬっぺは諫早の郷土料理で、農家で作った野菜をたっぷり使った揚げ粉でとろみをつけた精進料理のひとつです。	30 ひよこめとコーンのソテー スパイシーチキン ごはん くろざとうパン ひよこめ ひよこ豆は、日本では「ひよこ豆」、スペインでは「ガルバンゾ」、インドでは「チャナ」と呼ばれています。