



はいぜんひょう



5月16日～5月27日 茂木中学校

16 月	体育大会の振替休日		23 月	きゅうりのピリッとづけ ごはん チャーシャン豆腐	「チャーシャン豆腐」 チャーシャン豆腐は漢字で「家・常・豆腐」と書く、中華料理です。中国では、家で常に（よく）食べられる豆腐料理です。豆腐を油で揚げて、それを炒めて作ります。給食では、豆腐屋さんが豆腐の水分をよく切って、油で揚げた「揚げ豆腐（厚揚げ）」と野菜を炒めて作っています。
17 火	ごはん ハヤシライス	「ハヤシライス」 ハヤシライスは、「ハッシュド・ビーフ アンドライス」というのが、もともとの名前です。「ハッシュ」というのは小さく切るとい意味です。牛肉を小さく切って煮込んだ料理を、ごはんにかけたのが「ハヤシライス」の始まりです。	24 火	ごはん さつまじる	「給食の食べ方」 みなさんは、給食を食べる時に食器を持って食べていますか。食器を持って食べると姿勢が良くなり、見た目が美しいです。食器を持たずに食べると、姿勢が悪く食べ物のおり道をふさいで消化吸収によくありません。正しい姿勢でしっかり食器を持って食べましょう。
18 水	ごはん やきにくサラダ	「春野菜」 春が旬の野菜のことを「春野菜」といいます。春はたくさんの野菜が収穫されます。今日使うたけのこも一年中店頭に並んでいますが、収穫されるのは春です。春野菜として他に「たまねぎ」「じゃがいも」「アスパラガス」「キャベツ」「スナップえんどう」「ごぼう」などがあります。	25 水	ごはん ごぼうのクリームスープ	「新ごぼう」 今日は、新ごぼうを使ったごぼうのクリームスープです。新ごぼうは、ふつうのごぼうより柔らかいのが特徴です。ごぼうの代表的な料理としては、きんぴら、かきあげ、煮物、サラダなどがあります。ごぼうは、食物繊維が多くお腹の調子を整える働きがあります。
19 木	ごはん うどん	「血うどん」 今日は、長崎の郷土料理「血うどん」です。もともとはちゃんぽんをアレンジして考えられたものです。血の上にとった汁のない「うどん」という意味からこの名前がつけました。ばんかんは、柑橘類の中で遅く出回るので「ばんかん」とよばれています。	26 木	ごはん うまに	「新たまねぎ」 4月から5月に収穫されるたまねぎは「新たまねぎ」と呼ばれ、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。たまねぎを切ると涙が出たり、鼻がツーンとしたりします。この成分の中には、体にいいものが含まれていて、血液をサラサラにしたり、風邪をひきにくくしてくれます。
20 金	ごはん ひよこ豆	「ひよこ豆」 ひよこ豆は、ちょこんとしたでっぱりがあり、それがひよこの口ばしに似ているので「ひよこ豆」とよばれています。スペイン語では、「ガルバンゾ」といい、世界中の国々で食べられています。	27 金	ごはん スパゲッティ	「メロン」 メロンは「うり」の仲間で、甘くて香りのよい果物です。温室で育てられることが多いので、一年中ありますが、一番たくさん出るのは夏の初めです。マスクメロン・アムスメロン・夕張メロンなどいろんな種類があります。今日は、熊本産のタカミメロンの予定です。