



5月 はいぜんひょう(A献立)

北部学校給食センター

<p>ただ も かた ただ も かくにん 【正しいはしの持ち方】 正しく持てているか確認してみましょう。</p> <div> <div> <p>1</p> <p>上のはしは、えんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の「1」を書くようにたてに動かしてみよう。</p> </div> <div> <p>2</p> <p>下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先は、そろえましょう。</p> </div> <div> <p>3</p> <p>人差し指と中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。</p> </div> </div>			<p>5月1日(木)</p> <p>コールスロー ハンバーグのケチャップソース コッペパン やさいスープ</p> <p>手をきれいに洗おう 手には目に見えないばい菌などがたくさんついています。給食の前には、右けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。</p>	<p>5月2日(金)</p> <p>きんぴらごぼう きびなごのしんりよくあげ ごはん わかたけじる</p> <p>八十八夜 八十八夜とは立春から数えて、88日目の事をいい、この日から茶つみが始まります。今日の新緑揚げには、抹茶が入っています。</p>
<p>5月5日(月)</p> <p>こどもの日</p>	<p>5月6日(火)</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5月7日(水)</p> <p>ひじきのあまからに とりにくのうめマヨやき ごはん しんたまねぎとじゃがいものみそじる</p>	<p>5月8日(木)</p> <p>まめのサラダ メンチカツ パインパン マカロニスープ</p>	<p>5月9日(金)</p> <p>ミニゼリー ピーチ ポークカレー(むぎごはん)(ルウ) キャベツとコーンのソテー</p>
<p>5月12日(月)</p> <p>はるさめのいためもの ごはん チャーシュー豆腐</p>	<p>5月13日(火)</p> <p>さばのエスカベッシュ(やさい)★かける(さば) たまごとトマトのスープ コッペパン</p>	<p>5月14日(水)</p> <p>あおめとエリンギのソテー れんこんつくねやき ごはん ぶたじる</p>	<p>5月15日(木)</p> <p>メンチカツ メンチカツは、日本生まれの洋食で明治時代に東京の洋食屋で誕生したそうです。</p>	<p>5月16日(金)</p> <p>むぎ 麦ごはん 麦には、おなかの調子を整える食物繊維や、疲れをとる働きがあるビタミンが多く含まれています。</p>
<p>5月19日(月)</p> <p>はるさめ 春雨は、緑豆やじゃがいもからとれたでんぷんで作られます。おもに脳や体を動かすためのエネルギーのもとになります。</p>	<p>5月20日(火)</p> <p>たまご 卵とトマトのスープ 今日は、約2400個の卵を使い、約3500人分のスープを作りました。卵には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>5月21日(水)</p> <p>しん 新ごぼう 今日の豚汁には、新ごぼうを使用しています。新ごぼうとは、4月から6月にとれるごぼうのことをいいます。やわらかくて、あくが少ないのが特ちょうです。</p>	<p>5月22日(木)</p> <p>スコッチブロス スコッチ・ブロスとは、市民友好都市アバディーン市のあるスコットランドの伝統的なスープです。肉や野菜、大麦などを使っています。むぎ、しょうかん、たの麦の食感を楽しんでください。</p>	<p>5月23日(金)</p> <p>うんどうかい 運動会応援メニュー 今日は、運動会や体育祭に向けて頑張っている皆さんのためにリクエストの多いビビンバにしました。しっかりと食べて体力をつけましょう。</p>
<p>5月26日(月)</p> <p>こざかな 小魚は、歯や骨を作るもとになるカルシウムを多く含みます。成長期の皆さんにたくさん食べてほしい食材の一つです。</p>	<p>5月27日(火)</p> <p>きょうどりょうり 郷土料理 血うどん 血うどんは、長崎の郷土料理です。汁のないうどん(めん)が血の上のっているもので、血うどんと呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>5月28日(水)</p> <p>つみれ つみれは、魚のすり身などに調味料などを合わせたものを、手で摘むようにつまんでつくることから、名前がついたといわれています。</p>	<p>5月29日(木)</p> <p>いんげんのソテー とりにくのマーメレードやき コーンクリームスープ コッペパン</p>	<p>5月30日(金)</p> <p>ひじき ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。給食のひじきは、長崎県の手でとれたものです。</p>
<p>5月19日(月)</p> <p>ごまずあえ こざかなのあおのりまぶし ごはん しおこうじにくじゃが</p>	<p>5月20日(火)</p> <p>ひよこまめのカラフルソテー こめこパン さらうどん</p>	<p>5月21日(水)</p> <p>やきにく ごはん つみれじる</p>	<p>5月22日(木)</p> <p>メロン ごぼうサラダ コッペパン ホワイトシチュー</p>	<p>5月23日(金)</p> <p>とりにくと こうやとうふのあまずに ごはん はるさめスープ</p>
<p>5月26日(月)</p> <p>きゅうりのしおみ なっとうに ごはん ぐだくさんのみそじる</p>	<p>5月27日(火)</p> <p>ばんかん ごぼうのアーモンドがらめ はちみつパン にくうどん</p>	<p>5月28日(水)</p> <p>きゅうりと はるさめのすのもの ごはん じゃがいものそばろに</p>	<p>5月29日(木)</p> <p>いんげんのソテー とりにくのマーメレードやき コーンクリームスープ コッペパン</p>	<p>5月30日(金)</p> <p>ひじき ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。給食のひじきは、長崎県の手でとれたものです。</p>
<p>5月26日(月)</p> <p>なっとう 納豆煮 給食では、香取産の納豆を使用しています。今日はひき肉などと炒めて納豆煮にしました。苦手な人もチャレンジしてみましょう。</p>	<p>5月27日(火)</p> <p>ばんかん 晩柑 晩柑は、かんきつ類の中で1番遅く出るので、「晩柑」と呼ばれています。酸味が少なくみずみずしいのが特ちょうです。</p>	<p>5月28日(水)</p> <p>はしを正しく持とう はしを正しく持つと、上のはしだけを動かすことができます。できない人は、正しいはしの持ち方を確認してみましょう。</p>	<p>5月29日(木)</p> <p>マーメレード マーメレードは、オレンジなどの柑橘類の果肉と果肉についている薄皮や皮をジャムにしたもので、ほのかな苦味が特ちょうです。</p>	<p>5月30日(金)</p> <p>ひじき ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。給食のひじきは、長崎県の手でとれたものです。</p>