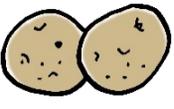


令和6年5月分 5区配膳表&ひとくちメモ

5区大浦小学校

月	火	水	木	金
<p>新じゃがいも</p>  <p>たまねぎは、収穫してから1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは、掘ってすぐに出荷するので、柔らかくて甘みがあります。新じゃがいもも、掘りたてをすぐに出荷します。どちらも水分をたくさん含んでいて、みずみずしいのが特徴です。</p>	<p>新たまねぎ</p> 	<p>1</p> <p>まめのサラダ</p>  <p>クリームシチュー</p> <p>コッペパン</p> <p>今日のサラダには、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆の3種類の豆が使われています。色は似ていますが、形や食べたときの食感が違います。</p>	<p>2</p> <p>キャベツのあまずあえ</p>  <p>かつおのごまみそがらめ</p> <p>わかたけ じる</p> <p>5月5日こどもの日にちなんで、柏もちを取り入れています。こどもの健やかな成長を願っています。柏の葉は食べずに残しましょう。</p>	<p>3</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>  <p>やすみの日も</p> <p>早寝・早起・朝ごはん</p>
<p>4 (土)</p> <p>みどりの日</p> 	<p>7</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p>  <p>ごまめ</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>ひじきのサラダ</p>  <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>むぎいり やさいスープ</p> <p>はちみつパン</p> <p>外国産のひじきが多いですが、給食では長崎県産のひじきを使っています。長崎県は全国でも有数のひじきの産地です。</p>	<p>9</p> <p>オレンジ</p>  <p>もやしとハムのいためもの</p> <p>チャーハン どうふ</p> <p>ごはん</p> <p>はしを正しく使うことができますか？はしを正しく持つことで、上手にはしで食べ物をつかむことができます。はしで食べ物を刺さないようにしましょう。</p>	<p>10</p> <p>チキンサラダ (とりにく) (やさしい)</p>  <p>キャンディチーズ (2コ) ※まぜてたべてね</p> <p>カレースパゲッティ</p> <p>ちいさいコッペパン</p> <p>チーズは、牛や山羊、羊などの乳から作られる乳製品です。たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、体をつくるもととなる食べ物です。</p>
<p>5 (日)</p> <p>こどもの日</p> 	<p>13</p> <p>きゅうりのピリッとづけ</p>  <p>なっとうに</p> <p>うまに</p> <p>納豆は大豆が変身した食べ物です。大豆からできるので、たんぱく質が多く、体をつくるもととなる食べ物です。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>14</p> <p>こまつなのいためもの</p>  <p>ながさきけんさんぶりのからあげ</p> <p>ふしめんじる</p> <p>ごはん</p> <p>今日のぶりは、長崎県でとれたぶりを食べてほしいと、無料で学校給食に提供されました。長崎県のおいしい食材を味わって食べましょう。</p>	<p>15</p> <p>やさいのアーモンドあえ</p>  <p>いちごジャム</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>コッペパン</p> <p>アーモンドは桃の仲間の植物で、種の部分を食べます。一粒は小さいですが、脂質が多く含まれ、体を動かすエネルギーのもととなる食べ物です。</p>	<p>16</p> <p>しんたまねぎのたまごじ</p>  <p>ふたじる</p> <p>ごはん</p> <p>3月から5月にかけてとれるたまねぎを「新たまねぎ」といいます。この時期にとれるたまねぎは、柔らかくて、甘いのが特徴です。</p>
<p>13</p> <p>きゅうりのピリッとづけ</p>  <p>なっとうに</p> <p>うまに</p> <p>納豆は大豆が変身した食べ物です。大豆からできるので、たんぱく質が多く、体をつくるもととなる食べ物です。ごはんと一緒に食べましょう。</p>	<p>14</p> <p>こまつなのいためもの</p>  <p>ながさきけんさんぶりのからあげ</p> <p>ふしめんじる</p> <p>ごはん</p> <p>今日のぶりは、長崎県でとれたぶりを食べてほしいと、無料で学校給食に提供されました。長崎県のおいしい食材を味わって食べましょう。</p>	<p>15</p> <p>やさいのアーモンドあえ</p>  <p>いちごジャム</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>コッペパン</p> <p>アーモンドは桃の仲間の植物で、種の部分を食べます。一粒は小さいですが、脂質が多く含まれ、体を動かすエネルギーのもととなる食べ物です。</p>	<p>16</p> <p>しんたまねぎのたまごじ</p>  <p>ふたじる</p> <p>ごはん</p> <p>3月から5月にかけてとれるたまねぎを「新たまねぎ」といいます。この時期にとれるたまねぎは、柔らかくて、甘いのが特徴です。</p>	<p>17</p> <p>たけのこのちゅうかいため</p>  <p>りんごゼリー</p> <p>こめこパン</p> <p>さらうどん</p> <p>皿うどんは、ちゃんぽんを考案出した陳平順さんが、汁なしちゃんぽんとして作ったものです。油で揚げたパリパリの麺は、後から考え出されました。</p>
<p>20</p> <p>うんどうかいだいきゅう</p>	<p>21</p> <p>ホイコーロー</p>  <p>トック</p> <p>ごはん</p> <p>トックは韓国のおもちです。韓国ではスープに入れたり、甘辛いたれでトックを煮込んだりして食べられています。ひとつずつ、よくかんで食べましょう。</p>	<p>22</p> <p>メロン</p>  <p>キャベツとツナのソテー</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p> <p>メロンのおいしい季節です。いろいろな種類のメロンが売られていて、タカミ、肥後グリーン、アンデスなどがあります。</p>	<p>23</p> <p>やさいのしそあえ</p>  <p>さばのソースに</p> <p>こんさいのごまじる</p> <p>ごはん</p> <p>さばには体をつくるたんぱく質や鉄などの無機質がたくさん含まれています。骨があるので、よく見て、よくかんで食べましょう。</p>	<p>24</p> <p>いんげんとコーンのソテー</p>  <p>とりにくのハニーマスタードやき</p> <p>マカロニいりたまごスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>給食で、使用している卵は、長崎県産です。島原市の養鶏場では、にわとりが約78000羽飼育され、1日に約59000個の卵が生産されています。</p>
<p>27</p> <p>うんどうかいよびびだいきゅう</p>	<p>28</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p>  <p>ポークカレー</p> <p>ごはん</p> <p>冷凍みかんは冬にしか食べられないみかんを、いつでも食べることができるようにと作られました。諫早市の伊木力みかんを凍らせて作っています。</p>	<p>29</p> <p>キャベツのマリネ</p>  <p>ハンバーグのケチャップソース</p> <p>こめこととうにゅうのコーンポタージュ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>パーカーハウスパンに、ハンバーグやキャベツのマリネを自分では自分で食べましょう。パンはお盆の上におきましょう。</p>	<p>30</p> <p>いわしのしょうがに</p>  <p>とりそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん じる</p> <p>野菜や豆腐、こんにやくなどを油で炒めて作る具だくさんの汁物のことをけんちん汁といいます。鎌倉にある建長寺で作られていたそうです。</p>	<p>31</p> <p>やさしいもみづけ</p>  <p>とりにくとレバーのあまずがらめ</p> <p>わかめうどん</p> <p>くらざとうパン</p> <p>レバーは、血液を作るのに欠かせない鉄分を多く含んでいます。鉄分が不足すると、体が疲れやすくなります。食べやすいよう、鶏肉と混ぜています。</p>
<p>27</p> <p>うんどうかいよびびだいきゅう</p>	<p>28</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p>  <p>ポークカレー</p> <p>ごはん</p> <p>冷凍みかんは冬にしか食べられないみかんを、いつでも食べることができるようにと作られました。諫早市の伊木力みかんを凍らせて作っています。</p>	<p>29</p> <p>キャベツのマリネ</p>  <p>ハンバーグのケチャップソース</p> <p>こめこととうにゅうのコーンポタージュ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>パーカーハウスパンに、ハンバーグやキャベツのマリネを自分では自分で食べましょう。パンはお盆の上におきましょう。</p>	<p>30</p> <p>いわしのしょうがに</p>  <p>とりそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん じる</p> <p>野菜や豆腐、こんにやくなどを油で炒めて作る具だくさんの汁物のことをけんちん汁といいます。鎌倉にある建長寺で作られていたそうです。</p>	<p>31</p> <p>やさしいもみづけ</p>  <p>とりにくとレバーのあまずがらめ</p> <p>わかめうどん</p> <p>くらざとうパン</p> <p>レバーは、血液を作るのに欠かせない鉄分を多く含んでいます。鉄分が不足すると、体が疲れやすくなります。食べやすいよう、鶏肉と混ぜています。</p>