

令和7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>れんきゆうちゆう はやね はやお あさ 連休中も「早寝・早起き・朝ごはん」</p> <p>がつみつか はじ やす あいだ はやね はやお あさ 5月3日からゴールデンウィークが始まります。休みの間も、早寝・早起き・朝ごはん せいかつ との まも げんき す で、生活リズムを整えましょう。この3つを守ると、元気に過ごすことができます。</p>				
			<p>1 おちゃ ふりかけ ごはん かつおの あげに わかたけ じる MILK れんこんの いためもの</p>	<p>2 こどものひ (ひゅうがなつ)ゼリー コッペパン カレー ビーンズ MILK やさいサラダ</p>
			<p>今日は「八十八夜」です。このころから茶摘みが始まります。それにちなんで、長崎県のお茶の葉を使ったふりかけをつけています。</p>	<p>5月5日のこどもの日にちなんで、ゼリーをつけています。今日のゼリーは「日向夏」という種類のみかんの果汁を使ったゼリーです。さわやかな風味がします。</p>
5	6	7	8	9
	<p>振り替え休日</p>	<p>ごま ドレッシング サラダ ししやもフリッター こめこパン きつねうどん MILK</p>	<p>もやしとハムの いためもの ごはん チャー جان 豆腐 MILK</p>	<p>キャベツと アスパラガスの ソテー いちごジャム コッペパン クリーム シチュー MILK</p>
<p>ゴールデン ウィーク やす 休みの日 はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん</p>	<p>ゴールデン ウィーク やす 休みの日 ぎゅうにゅうの 牛乳を飲もう!</p>	<p>給食にでる米粉パンは、米粉と小麦粉を半分ずつ使っています。小麦粉だけのパンに比べると、もちもちとした食感があります。米粉は主に長崎県産を使っています。</p>	<p>チャー جان豆腐は、あまり聞きなれない名前ですが、中国では、家庭でよく作られる料理です。厚揚げと、家にある野菜や豚肉を炒めて作ります。</p>	<p>パンにジャムをつけるときは、パンを一口ずつちぎって、そこにジャムをつけて食べましょう。パンの上に一度にぬってしまうと、食べるときに口や手がべたべたしますよ。</p>
12	13	14	15	16
<p>ほうれんそうの ソテー ごはん チキンカレー MILK</p>	<p>もやしの ごまあえ はるまき ごもくたまご スープ ごはん MILK</p>	<p>チキンサラダ (やさい) (チキン) ※まげて たべてね パインパン スパゲティ ナポリタン MILK</p>	<p>きゅうりと わかめのすのもの いわしのおかか ごはん ちくぜんに MILK</p>	<p>ハンバーグの ケチャップソース オレンジ コッペパン ポテトスープ MILK</p>
<p>カレーはインドの料理が、イギリスに伝わりました。そして、日本に伝わり、カレーライスまたはライスカレーと呼ばれて、日本料理として広まりました。</p>	<p>もやしは、豆を暗いところで発芽させたものです。給食では、緑豆という豆のもやしを使っています。もやしには、体の調子を整える働きをするビタミンCが含まれています。</p>	<p>給食にでるパインパンに使われているパインは、タイで作られたものです。日本では、沖縄で栽培されていますが、お店に出回っているものの多くが輸入されたパインです。</p>	<p>いわしには、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれます。また、骨ごと食べることができるので、歯や骨を作るもとになるカルシウムも豊富です。</p>	<p>オレンジは、広く世界中で栽培されています。給食のオレンジは、主に、アメリカから輸入されたものです。</p>
19	20	21	22	23
<p>うんどうかいだいきゅう</p>	<p>きゅうりの あまずあえ さばのソースに つくねと ふしめんの すいもの ごはん MILK</p>	<p>キャベツと コーンのサラダ コッペパン ビーフ シチュー MILK</p>	<p>おやこ どんぶりのぐ ごはん ふたじる MILK</p>	<p>とりにくと レバーの あまずがらめ くらざとうパン ちゃんぽん MILK</p>
<p>学校があるときはお弁当が必要です</p>	<p>ふしめんは、そうめんやうどんをつるして、乾燥させるときにできる曲がっためんのことです。今日は、お吸い物に五島うどんのふしめんを使っています。</p>	<p>キャベツは、江戸時代にオランダから日本に伝わりました。その後、明治時代になって、本格的な栽培が始まりました。</p>	<p>5月半ばになり、気温も高く汗ばむようになりました。今のうちから、熱中症を予防するために、こまめな水分補給に心がけましょう。</p>	<p>ちゃんぽんは、明治時代に長崎で生まれた料理です。そのおいしい味で、長崎の郷土料理となり、今では、長崎ちゃんぽんとして、全国的に有名です。</p>
26	27	28	29	30
<p>うんどうかいよびだいきゅう</p>	<p>やさいの ごまあえ ホキのてんぷら あつあげの みそしる ごはん MILK</p>	<p>ごぼうサラダ れいとうみかん こめこと とうにゅうの シチュー コッペパン MILK</p>	<p>パンサンスウ (やさい) (チキンハム) ※まげて たべてね ごはん はっぼうさい MILK</p>	<p>いんげんと コーンのソテー とりにくのハーブやき コッペパン マカロニ スープ MILK</p>
<p>学校があるときはお弁当が必要です</p>	<p>みそは、日本料理に欠かせない調味料です。おとなりの国中国から朝鮮半島を経て、奈良時代よりも前に日本に伝わったそうです。</p>	<p>とうにゅう だいず つく 豆乳は、大豆から作られます。給食では、料理に使っていますが、そのまま飲み物としてもよく飲まれています。体を作るもとになるたんぱく質が含まれています。</p>	<p>給食で使ういかは、長崎県の海でとれて、長崎市漁港に水揚げされたものです。主に「するめいか」という種類のいかを使っています。</p>	<p>ハーブとは、食べ物に香りや風味をつけるために使います。今日使っているハーブは、パセリ、バジルです。そして、オールスパイスという香辛料を使っています。</p>