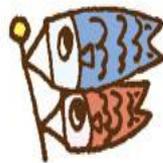


# きょうのこんだて

5 月 2 日 ( 月 )



- ・はるやさいの  
ガーリックスパゲッティ
- ・カラフルサラダ
- ・グリーンティーケーキ
- ・ぎゅうにゅう



今日は、2月4日の「立春」から数えて88日目の「八十八夜」と呼ばれる日です。春と夏のかわりめで、稲(お米)の種まきや茶摘みが始まる時期です。「八十八夜に摘んだ新茶」を飲むと病気になるいと言われていたことから、給食でもお茶を使ったケーキにしてみました。今日も残さず、味わって食べましょう！

また明日から3連休ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは崩さず、6日に元気に学校に来てくださいね！

## もりつけかた



グリーンティーケーキ



はるやさいの  
ガーリックスパゲッティ

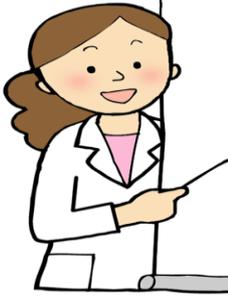


カラフルサラダ



# きょうのこんだて

5 月 6 日 ( 金 )



- ・わかめごはん
- ・みそしる
- ・かつおとやさいのあげに
- ・よもぎだんご
- ・ぎゅうにゅう



きのう、"5月5日"は「こどもの日」でした。病氣や悪いものをさけ、  
こどもたちの健康や成長、幸せをお祝いする日です。

柏餅を食べた人もいるかもしれませんね。

給食では旬の"よもぎ"を使ったお団子にしました。

よもぎは、昔から厄除けの草(悪いものを追い払う)と言われてき

ました。また、ふまれたり、引きちぎられても、負けずに育つ強い草

です。今日の給食も残さず食べて、みなさんも病氣やケガに

負けない健康で丈夫な体を作しましょう！

## もりつけかた



よもぎ  
だんご



かつおとやさいの  
あげに



わかめごはん



みそしる



# きょうのこんだて

5 月 9 日 ( 月 )



- ・マーボーどん
- ・ちゅうかサラダ
- ・はるさめスープ
- ・ぎゅうにゅう



ゴールデンウィークは元気に過ごせましたか？

今日の給食は、ご飯がすすむ麻婆丼です。

麻婆丼は、中華料理だと思われることが多いですが、実は中華料理をアレンジした、日本で生まれた料理です。

日本人の主食である“ご飯”と一緒においしく食べられるよう、

中華料理の“麻婆豆腐”の味付けを調整して、食べやすいようにどんぶりに盛り付けたのが始まりなんだそうです。

寒かったり、暑かったり、気温が変わりやすい時期なので、今週も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう！

## もりつけかた



ちゅうかサラダ



マーボーどん

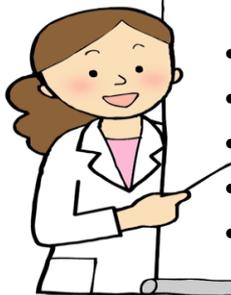


はるさめスープ

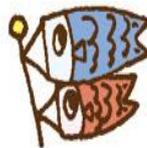


# きょうのこんだて

5 月 10 日 ( 火 )



- ・だいずとたかなのごはん
- ・きんぴらじる
- ・ちぐさやき
- ・かぶのあさづけ
- ・ぎゅうにゅう



何度か“旬”の食べ物のお話をしてきましたが、“旬”ってなんだか知っていますか？その食べ物が1番おいしくて、栄養がたっぷりの時期のことを旬と言います。実は、今日の給食にも、5月が旬の食材が入っています！どれだかわかりますか？

答えは、「ひじき・しいたけ・ごぼう」です。ちょっと難しかったかもしれませんが、食べ物の旬を知ると、今よりもっとおいしく感じる事ができて、食事が楽しくなります。

買い物に行く時はぜひ、旬の食材探しをしてみてくださいね。

## もりつけかた



- ・ちぐさやき
- ・かぶのあさづけ



だいずとたかなのごはん

きんぴらじる

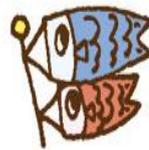


# きょうのこんだて

5 月 11 日 ( 水 )



- ・まるパン
- ・ボルシチ
- ・グリーンサラダ
- ・ジュシーフルーツ
- ・ジョア



きのう、「旬しゆんとは、その食べ物たものが1番ばんおいしくて栄養えいようがたっぷりじきの時期じきのこと」とお話をしました。今日の給食きよう きゆうしょくにも、「ジュシーフルーツ」という旬しゆんの果物くだものが登場とうじょうしています。

献立こんだてを考えるとかんがい、八百屋やおやさんに相談そうだんをすると「今月こんげつはこの果物くだものが旬しゆんだからおいしいよ！」と教えてくれるので、毎月まいつき、おいしくて栄養えいようたっぷりたの果物くだものを食べることが出来ます。

みんなきょうりやくで協力きょうりやくをして、おいしい給食きゆうしょくを作つくっているので、今日きょうも感謝かんしゃの気持ちきちをこめて、残のこさず食たべてくださいね。

## もりつけかた



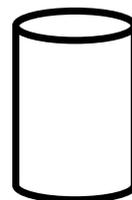
ジュシー  
フルーツ



まるパン



グリーン  
サラダ



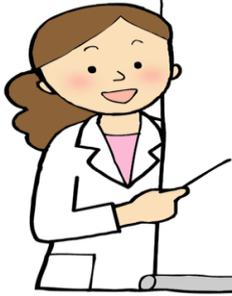
ジョア

ボルシチ

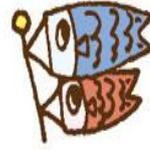


# きょうのこんだて

5 月 12 日 ( 木 )



- ・ごまじゃこごはん
- ・にくじゃが
- ・さわにわん
- ・でこぽん
- ・ぎゅうにゅう



さわにわん とは、お肉と千切りの野菜で作った汁物です。

「沢」には「沢山の」という意味があります。

猟師さんが、山に入る時に持っていくお肉と、山で採れる山菜や野菜を使って、具だくさんの汁を作ったことが、沢煮碗の始まりと言われています。

おだしのよい香りと、お肉や野菜のうま味が組み合わさって、とってもおいしいです。今日も味わって残さず食べましょう！

## もりつけかた



でこぽん



にくじゃが



ごまじゃこごはん



さわにわん



# きょうのこんだて

5 月 13 日 ( 金 )



- ・ツナコーンピラフ
- ・パイザンヌスープ
- ・ズッキーニとなすのチーズやき
- ・ぎゅうにゅう



「パイザンヌ」とは、フランス語で「田舎風の」という意味がある、一般的な家庭料理です。また、「色紙切りにする(四角く薄く切る)」という意味もあるので、今日のスープの野菜も、色紙切りにしています。ぜひお家でも、好きな野菜を使って作ってみてください。そして、今日のチーズやきには「旬」のズッキーニを使っています。ズッキーニはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。1つ1つの料理や食べ物に注目して食べてみてくださいね！

## もりつけかた



ズッキーニとなすの  
チーズやき



ツナコーンピラフ

パイザンヌスープ



# きょうのこんだて

5 月 16 日 ( 月 )



- ・にくうどん
- ・ちくわのいそべあげ
- ・フルーツヨーグルト
- ・ぎゅうにゅう



きょう あめ ふ はたざむ  
今日は雨が降っていて、肌寒いですね。

にく からだ あたた  
肉うどんをモリモリ食べて、体を温めましょう。

いそべあ ころも のり つか あ もの のり  
「磯辺揚げ」は、衣に海苔を使った揚げ物のことで、海苔が、  
いそ うみ いし おお ばしょ と ゆらい のり  
磯(海の石が多い場所)で採れることが由来です。海苔には、  
なか なか はたら しょくもつせんい ふく  
お腹の中をキレイにする働きがある、食物繊維が含まれています。

くだもの ふく  
また、果物に含まれているビタミンや、ヨーグルトに含まれている  
にゅうさんきん からだ ちょうし ととの かぜ よぼう  
乳酸菌は、体の調子を整えて、風邪を予防してくれるので、

きょう きゅうしょく のこ た けんこう げんき からだ つく  
今日の給食も残さず食べて、健康で元気な体を作りましょう！

## もりつけかた



フルーツヨーグルト



にくうどん



ちくわの  
いそべあげ



# きょうのこんだて

5 月 17 日 ( 火 )



- ・さけとレタスのチャーハン
- ・まんてんしゅうまい
- ・きのこのスープ
- ・ぎゅうにゅう



今日のしゅうまいは、お肉で作るふつうのしゅうまいとは  
少し違って、大豆やひじきが入っている「まんてんしゅうまい」です！  
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、タンパク質が多いことは知っている  
かもしれませんが、実はそれだけではなく、血液をキレイに  
してくれたり、おなかの調子を整えてくれる成分もたくさん入って  
います。また、ひじきには、食物繊維・カルシウム・鉄・カリウムと  
いう、成長期のみなさんの体に、必要な栄養素がたくさん含まれて  
います。“栄養満点”の今日の給食も残さず食べましょう！

## もりつけかた



まんてんしゅうまい



さけとレタスの  
チャーハン



きのこのスープ



# きょうのこんだて

5 月 18 日 ( 水 )



- ・くろざとうパン
- ・ミネストローネ
- ・スコッチエッグ
- ・やさいのマリネ
- ・ぎゅうにゅう



ミネストローネはイタリア語で「具こたくさんいみのスープ」という意味です。トマトはいが入っているイメージですが、昔はトマトむかしに毒どくがあると思われていたので、トマトおもは入れず、野菜いスープやさいのようなミネストローネいだったそうです。いつからトマトいを入れるようになったのか、調べてみるとおもしろいですよ。

また、スコッチエッグは、卵たまごをお肉にくで包んで揚げた料理あです。

調理員ちょうりいんさんが一つ一つ丁寧ていねいにつくってくれたので、とってもおいしいです！今日きょうも味わって、残のこさず食たべましょう！

## もりつけかた



- ・スコッチエッグ
- ・やさいのマリネ



くろざとうパン

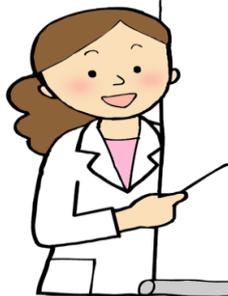


ミネストローネ



# きょうのこんだて

5 月 19 日 ( 木 )



- かてめし
- つみっこ
- さばのさんしょうやき
- なつみ
- ぎゅうにゅう



まいつき 19 日は「食育の日」です。今日は、東京都のお隣、「埼玉県」の郷土料理献立です。かてめしは、お米の生産量が少なかった埼玉県で、「お腹がいっぱいになるまでご飯が食べたい…」ということから、具を加えて、糧(量)を増やしたことが由来です。そして、「つみっこ」は、生産量が多かった小麦粉を使ってつみとる(ちぎる)ように、すいとんを作ったことが由来です。また、今日のさばからよい香いがするのは、旬の「山椒」を使っているからです。よくかんで、骨に気を付けて食べましょう。

## もりつけかた



なつみ



さばの  
さんしょうやき



かてめし

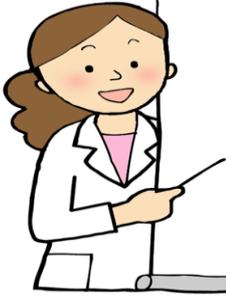


つみっこ

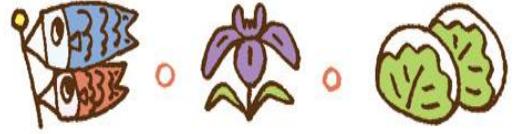


# きょうのこんだて

5 月 20 日 ( 金 )



- ・かまやきビビンバ
- ・ちゅうかスープ
- ・りんご
- ・ぎゅうにゅう



ビビンバは、<sup>かんこく</sup>韓国のご飯料理で、<sup>かんこく</sup>韓国は<sup>にほん</sup>日本に1番近い国です。  
<sup>かんこく</sup>韓国の<sup>ぶさん</sup>釜山というところと、<sup>にほん</sup>日本の<sup>ながさきけん</sup>長崎県<sup>つしまし</sup>対馬市との<sup>きょり</sup>距離は、  
<sup>きろめーとる</sup>50kmほどなので、<sup>ふね</sup>船だと<sup>じかん</sup>1時間で着いてしまうそうです。  
そんなお隣の国、<sup>かんこく</sup>韓国からやってきたビビンバですが、<sup>かんこく</sup>韓国語で  
「<sup>ま</sup>ビビン」は「<sup>ま</sup>混ぜる」、「<sup>はん</sup>バツ」は「<sup>はん</sup>ご飯」という意味なので、  
<sup>にほんご</sup>日本語だと「<sup>ま</sup>混ぜ<sup>はん</sup>ご飯」になります。今日の<sup>きょう</sup>給食でも、<sup>きゅうしょく</sup>たくさんの  
<sup>にく</sup>お肉や<sup>やさい</sup>野菜を<sup>ま</sup>混ぜて<sup>つく</sup>作りました。今日も<sup>きょう</sup>残さず<sup>のこ</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう！

## もりつけかた



りんご



かまやきビビンバ



ちゅうかスープ



# きょうのこんだて

5 月 23 日 ( 月 )

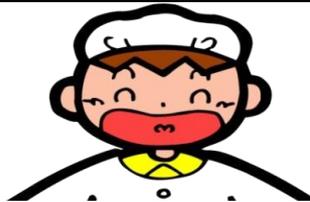


- ・ごはん
- ・かきたまじる
- ・ぶたにくのごまみそやき
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょうのよう<sup>きょう</sup>に天気<sup>てんき</sup>がよい日は、気温<sup>きおん</sup>が上がり、暑<sup>あつ</sup>く感じ<sup>かん</sup>ますね。  
これから<sup>じき</sup>の時期<sup>じき</sup>は、「夏<sup>なつ</sup>バテ<sup>ま</sup>」に負<sup>から</sup>けないよう<sup>た</sup>な体作<sup>たい</sup>りが大切<sup>たいせつ</sup>です。  
今日<sup>きょう</sup>も、しっか<sup>あさ</sup>り朝<sup>あさ</sup>ごはん<sup>ご</sup>んを食<sup>た</sup>べてき<sup>ま</sup>したか？  
「朝<sup>あさ</sup>・昼<sup>ひる</sup>・夕<sup>ゆう</sup>」の3回<sup>かい</sup>の食<sup>しょく</sup>事をしっか<sup>り</sup>とら<sup>な</sup>いと、学<sup>が</sup>校<sup>こう</sup>で、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に  
体<sup>からだ</sup>を動<sup>うご</sup>かし<sup>た</sup>い、勉<sup>べん</sup>強<sup>きょう</sup>に集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>するこ<sup>と</sup>がで<sup>き</sup>ま<sup>せ</sup>ん。  
体<sup>たい</sup>力<sup>りよく</sup>テ<sup>は</sup>ス<sup>じ</sup>トも始<sup>は</sup>ま<sup>っ</sup>たので、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の全<sup>ぜん</sup>力<sup>りよく</sup>が  
食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>にも気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けてみ<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>ね。  
そ<sup>と</sup>して、今日<sup>きょう</sup>の給<sup>きゅう</sup>食<sup>じよく</sup>も残<sup>のこ</sup>さ<sup>ず</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う！

## もいつけかた



- ・ぶたにくのごまみそやき
- ・いそあえ



ごはん

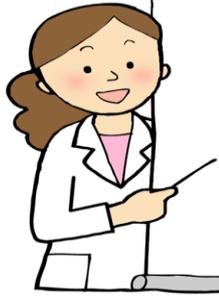


かきたまじる



# きょうのこんだて

5 月 24 日 ( 火 )



- ・フィッシュバーガー
- ・わふうポトフ
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう



今日のフィッシュバーガーには「メルルーサ」という魚が使われています。「鱈」の仲間です。秋刀魚のように細長い体で、歯がすどく、背びれが2つあるのが特徴的です。深海(海の深いところ)にいたので、釣竿で釣るのではなく、“底引き網”を使って、海の底を網ですくうようにして漁をします。メルルーサは、さっぱりとした味で、骨も少ないので、今日のようにフライにしたり、ソテーやからあげにぴったりの魚です。今日も味わって、残さず食べましょう！

## もりつけかた



フルーツポンチ



フィッシュバーガー



わふうポトフ



# きょうのこんだて

5 月 25 日 ( 水 )



- ・ふきごはん
- ・なめこじる
- ・とりにくのからあげ
- ・こまつなのごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日のごはんには“ふき”が入っています。

「これくらいのお弁当箱に～♪」から始まる[お弁当箱]という歌を知っていますか？その歌詞の中に出てくる「すじの通ったふき」は、この“ふき”のことです。今が旬の山菜の1つで、ふきのとうはお花の部分、ふきはふきのとうの葉っぱの部分です。

ちょっぴり苦味がありますが、カリウム・カルシウム・食物繊維というみなさんの体に必要な栄養素がたくさん入っています。

苦手な人も、1口だけでもチャレンジしてみてくださいね！

## もいつけかた



- ・とりにくのからあげ
- ・こまつなのごまあえ



ふきごはん



なめこじる

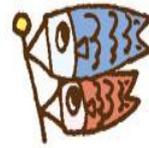


# きょうのこんだて

5 月 26 日 ( 木 )



- ・しょうゆラーメン
- ・あおのりポテトビーンズ
- ・メロン
- ・ぎゅうにゅう



今日の旬の食べ物は、「メロン」です。

水分やビタミンがとれるメロンは、風邪予防だけでなく、

これからの暑い時期にぴったりの果物です。

今日は特別に、おいしいメロンの見分け方を紹介します！

まずは、網目が細かいものを選びます。ツルがついていたら、

少ししなびているものがよいです。そして、おいしいメロンは、

切る前から、とっても甘い匂いがするので、匂いもかいでみましょう。

持った時にずっしりと重たいメロンが選べたら、ばっちりです！

## もいつけかた



メロン



しょうゆラーメン

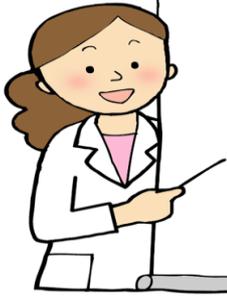


あおのり  
ポテトビーンズ



# きょうのこんだて

5 月 27 日 ( 金 )



- ・キーマカレー
- ・てづくりふくじんづけ
- ・おかしなめだまやき
- ・ぎゅうにゅう



今日は、給食室で「福神漬け」を手作りしました！

「福神漬け」は7種類の具材を使っていることから、

7人の神様「七福神」が名前の由来と言われています。

もちろん、今日の福神漬けにも、7種類の具材を使っているので探してみてくださいね！

そして、明日は学校公開です。たくさんの方が授業を見に来るので、

少しドキドキするかもしれませんが、いつも通り、元気よく・楽しく取り組んでいる姿を見てもらいましょう！

## もいつけかた

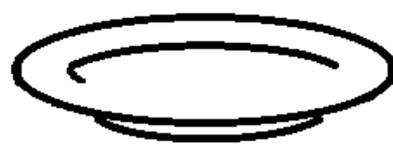


おかしな  
めだまやき



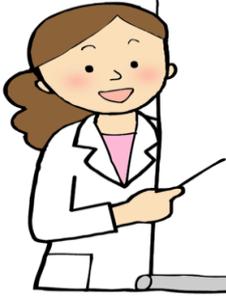
キーマカレー

てづくり  
ふくじんづけ



# きょうのこんだて

5 月 30 日 ( 月 )



- ・セサミトースト
- ・アスパラシチュー
- ・コーンサラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日の旬の食べ物は、シチューに入っている「アスパガス」です。  
白いシチューにキレイな緑色のアスパガスが入ると、  
彩りがよくなって、食べる前から食事が楽しめますね。  
アスパガスの栄養素といえば、「アスパラギン酸」です。  
アスパガスから発見されたので、この名前がつけました。  
疲れをとる働きがあるので、土曜日の授業も頑張ったみなさんに  
ぜひ食べてもらいたい、おいしい野菜です！  
今週ももりもり食べて、元気に過ごしましょう！

## もりつけかた



コーンサラダ



セサミトースト



アスパラシチュー

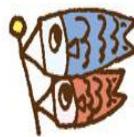


# きょうのこんだて

5 月 31 日 ( 火 )



- ・ひじきとれんこんのごはん
- ・あおなのみそしる
- ・ししゃものこうみあげ
- ・そくせきづけ
- ・ぎゅうにゅう



5月も今日で終わりです！

今月の給食目標は「食事と運動について考えよう」でした。

1日3回の食事の中で、特に大切にしてほしいのは、「朝ごはん」

です。朝ごはんを食べないと、午前中はボーっとしてしまい、

体育の授業や体力テスト、休み時間に、元気に体を動かすことが

できません。また、朝ごはんを食べると、脳ミソも元気よく運動が

できるので、勉強もはかどります。

自分の食事を振り返って、健康で元気な体を作りましょう！

## もりつけかた



- ・ししゃものこうみあげ
- ・そくせきづけ



ひじきと  
れんこんのごはん

あおなのみそしる

