



5月

のしよくじ



函南町立西小学校
校長 久保田 正基

	月	火	水	木	金	
日 主食 主菜 副菜	2 わかめごはん さけのマヨネーズ焼き おひたし みそ汁 かしわもち	3 魔法記念の日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 麦入りごはん ハヤシルウ チーズサラダ 豆乳プリン	
一 ロ メ モ	こどもの日 5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。こいのぼりを飾ったりかしわもちやちまきを食べる風習があります。				チーズ チーズには牛乳の栄養がぎゅっと詰まっています。チーズは作り方がたくさんあり、世界中で1000種類以上にもなると言われています。	
日 主食 主菜 副菜	9 麦入りごはん おやこに わさびあえ きよみオレンジ	10 中華めん 五目ラーメン 手作り揚げぎょうざ 韓国風サラダ	11 グリーンピースごはん とりの塩こうじ焼き わかめのおひたし 豚汁 バナナ	12 ピザトースト 野菜スープ ヨーグルトあえ	13 たけのことひじきのごはん 魚を揚げ茶おう ごまあえ すまし汁	
一 ロ メ モ	さやえんどう さやえんどうはさやが絹のようにやわらかいことから「絹さや」とも呼ばれています。さやえんどうはビタミンCが多いのが特徴です。	手作りあげぎょうざ 西小学校の給食室では約550人分の給食を調理員さんたちで作っています。今日は約1100個のぎょうざを作ります。感謝して食べましょう。	グリーンピース さわやかな色と香りで新緑の季節をつけてくれます。今日は旬のグリーンピースをご飯に使いました。苦手な人も旬の味を味わってください。	ヨーグルト ヨーグルトは牛やヤギ、羊などの乳を乳酸菌で発酵（はっこう）させ、やわらかく固めたものです。牛乳よりも消化吸収がよく、カルシウムも多く含まれています。	お茶 お茶は静岡県の名産品の一つです。立春から数えて八十八日目を八十八夜と言ひ、今年5月2日でした。八十八夜は新茶のおいしい時期とされています。	
日 主食 主菜 副菜	16 バターロールパン とりの竜田揚げ ポイル野菜 ミネストローネ ニューサマーオレンジ	17 麦入りごはん ビビンバ ワントンスープ きよみオレンジ	18 キャロットライス キッシュ 高野豆腐スープ ゴールデンキウイ	19 うどん 和風つけ汁 ちくわのいそべ揚げ なめだけあえ	20 キムタクごはん ししゃも焼き もやしとこまつなのサラダ たまごコーンスープ	
一 ロ メ モ	ニューサマーオレンジ ニューサマーオレンジは日向夏（ひゅうがなつ）とも呼ばれる宮崎県生まれの果物です。伊豆半島でも多く栽培（さいばい）されています。	ビビンバ ビビンバは肉やナムルなどをごはんのせ、まぜて食べる韓国料理です。よくかきまぜるのがおいしい食べ方だそうです。よくまぜて食べてみてください。	ゴールデンキウイ ゴールデンキウイは果肉は黄色っぽい色をしていて、とてもジューシーで柔らかいです。甘味と酸味がほどよく含まれていてとてもおいしいです。	ちくわ ちくわは切り口が竹に似ていることから竹の輪と書いて「竹輪」と呼ばれるようになりました。白身魚の身をすりつぶしたものを棒に巻き付け、火であぶって作ります。	キムタクごはん キムタクごはんはキムチとたくあんを使ったごはんです。キムチは韓国産、たくあんは日本の漬物です。キムタクごはんは長野県の学校給食で生まれた料理です。	
日 主食 主菜 副菜	23 すめし にしよくそばろ おかかあえ 国清汁	24 玄米入りパン ラザニア 五目スープ	25 給食はありません。 11:30下校	26 麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ 牛乳寒天～甘夏みかんソース～	27 麦入りごはん やきにく みそ汁 バナナ	
一 ロ メ モ	酢 お酢にはクエン酸という成分が含まれていて、疲れをとる働きもあります。もうすぐ運動会です。しっかり食べて体調を崩さないようにしましょう！	ラザニア ラザニアはイタリアの料理で、平たくて四角いパスタをミートソース、ホワイトソース、チーズを重ねて焼いたものです。		甘夏 甘夏は大分県の果樹園（かじゅえん）で夏みかんの突然変異で見つかった果物だそうです。夏みかんより酸味が少なく、甘みがあるのが特徴です。	明日は運動会 明日はいよいよ運動会ですね。これまでがんばって練習してきた力が出せるようにがんばってください！給食室からも応援しています。	
月 主食 主菜 副菜	30 振替休日 	31 麦入りごはん あじのさんが焼き キャベツのからしあえ みそ汁	端午の節句と食べ物 			
一 ロ メ モ		あじのさんが焼き さんが焼きは漁師料理のなめろうをあわびの殻（から）に入れ、山の家（さんが）で焼いて食べたことから名前がついたそうです。	ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。	かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。	たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どものせいじょうながこた成長への願いを込めて食べられる。	カツオ 初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかえんぎものけた縁起物として食べられる。