



5月 こんだてひょう



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	5月5日 こどもの日		1 麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ おひたし みそ汁	2 麦入りごはん とうふハンバーグ ～きのこソースがけ～ みそ汁 こどもの日デザート	3 憲法記念日
一口メモ	5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。		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、今年は5月1日です。八十八夜は新茶のおいしい時期とされています。	こどもの日 5月5日は男の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする「端午の節句（たんごのせっき）」です。こいのぼりをかざったりかしわもちなどを食べる風習があります。	
日 主食 主菜 副菜	6 振替休日	7 麦入りごはん チキンカレー チーズサラダ 手作り甘夏ゼリー	8 すめし にしょくそばろ おかかあえ 国清汁	9 うどん 和風つけ汁 ちくわのいそべ揚げ わさびあえ	10 麦入りごはん 和風ミートローフ みそ汁 オレンジ
一口メモ		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。	酢 お酢にはクエン酸という成分がふくまれています。クエン酸は疲れをとるはたらきもあります。しっかり食べて運動会練習での疲れをとりますよ！	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。	和風ミートローフ ミートローフはアメリカの家庭料理で、ひき肉に野菜をまぜて形を整え焼いたものです。今日は味つけにみそを使って和風のミートローフにしました。
日 主食 主菜 副菜	13 ターメリックライス メキシカンポークソテー ツナサラダ	14 麦入りごはん さばのみりん焼き ちぐさあえ 豚汁	15 麦入りごはん タコライスの具 たまごスープ ゴールデンキウイ	16 ハニートースト ポトフ フレンチサラダ バナナ	17 キムタクごはん とりの塩こうじ焼き ごまあえ みそ汁
一口メモ	メキシカンポークソテー メキシカンポークソテーは細く切ったじゃがいもをカリカリに揚げてデミグラスソースと一緒に食べる料理です。じゃがいもとよくからめて食べてみてください。	ちぐさあえ ちぐさあえの「ちぐさ」とはどういう意味か知っていますか？ちぐさは「たくさんの」という意味があります。ちぐさあえにはたくさんの食材が使われています。	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。	はちみつ はちみつの糖分（とうぶん）は短時間で体に取り込まれるため、体や頭のエネルギーとして役立ちます。また、はちみつには疲れをとるはたらきもあります。	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、たくあんは日本のつけものです。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	20 食パン いちごジャム シェファーズパイ 野菜スープ	21 麦入りごはん プルコギ ワンタンスープ 手作りラムネゼリー	22 給食はありません 11：40下校	23 バターライス カラフルたまご焼き ABCスープ バナナ	24 麦入りごはん ビビンバ わかめスープ オレンジ
一口メモ	赤組応援 運動会に向けて各色にちなんだ給食を出します。今日は赤組さん応援給食です。いちごジャムやシェファーズパイで応援です。赤組のみなさんががんばってください！	青組応援 今日は青組さん応援給食です。青組さんは手作りラムネゼリーで応援です。青組のみなさんががんばってください！		黄組応援 運動会応援最終日は黄組さん応援給食です。黄組さんはカラフルたまご焼き、バナナで応援です。黄組のみなさんががんばってください！	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	27 振替休日	28 中華めん 五目ラーメンの汁 はるまき かんこく風サラダ	29 麦入りごはん あじのさんが焼き わかめのおひたし かきたま汁	30 麦入りごはん 肉野菜炒め けんちん汁 ニューサマーオレンジ	31 バターロールパン とりの竜田揚げ ボイル野菜 ラビオリスープ
一口メモ		はるまき はるまきは中国で生まれた料理です。中国では春を迎える縁起（えんぎ）のよい食べ物とされています。漢字は「春を巻く」と書いて「春巻き」と読みます。	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。	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。	セルフサンド 今日はバターロールパンにとりの竜田揚げとボイル野菜をはさんでセルフサンドを作って食べてみてください。野菜が苦手な人も少し入れて食べてみましょう。