

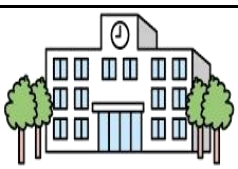


5月

こんだてひょう



函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	 しんがつき げつ 新学期から1ヶ月がたちました!! しんりよく きせつ 新緑の季節となりました。きせつ か 季節の変わり目は、きおんさ きこう 気温差や気候の変化で、からだ つか 体も疲れやすくなります。また5月は「ゴールデンウィーク」があります。4月から新しいスタートを切って、はりきって いた気持ちを少しゆるめたり、おでかけしてリフレッシュしたりして、こころ からだ 心と体をぜひ休めましょう。			1 チキンライス じゃがいものチーズやき やさいスープ	2 すめし にしょくそぼろ おかかあえ 国清汁
一 ロ メ モ				じゃがいも じゃがいもは一年中食べることができますが、旬は春と秋です。春のじゃがいもは水分が多いのがとくちょうです。ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。	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しょう!
日 主食 主菜 副菜	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 麦入りごはん ハヤシルウ コールスローサラダ オレンジ	8 うどん 和風つけ汁 ちくわのいそべあげ わさびあえ	9 麦入りごはん サケのかわりやき ワカメのおひたし かきたまスープ
一 ロ メ モ			ハヤシライス ハヤシライスは日本で生まれた料理です。名前の由来は、「早矢仕(はやし)さんが作ったから」「ハッシュドビーフがなまったから」など色々な説があります。	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。	サケ サケは川で生まれ、海に渡り2～6年過ごし、また生まれた川に戻ってくるそうです。サケがうして生まれた川が分かるのは、まだはっきりと分かっていません。
日 主食 主菜 副菜	12 麦入りごはん タコライスの具 たまごスープ りんごゼリー	13 麦入りごはん サバのごまやき ちぐさあえ とん汁	14 ターメリックライス メキシカンポークソテー (ポーク+ポークリター) ツナサラダ	15 ハニートースト ポトフ フレンチサラダ バナナ	16 キムタクごはん とりの塩こうじやき ごまあえ みそ汁
一 ロ メ モ	タコライス タコライスの具を、ごはんにかけて食べましょう。タコライスは沖縄県発祥の料理で、材料料理であるタコスにはさむ、タコミートをごはんにかけてのが始まりです。	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」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。	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。	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	19 麦入りごはん おやこに 酢とワカメのあえもの オレンジ	20 食パン いちごジャム シェファーズパイ キャベツスープ	21 麦入りごはん ブルコギ ワンタンスープ ラムネゼリー	22 バターライス カラフルたまご焼き ABCスープ バナナ	23 麦入りごはん チキンたれカツ おひたし みそ汁
一 ロ メ モ	おやこに ごはんにかけておやこどんにして食べましょう。とり肉とたまごを使うので「おやこどん」と呼びますが、ぶた肉を使うと「他人どん」と呼ばれるようになります。	シェファーズパイ シェファーズパイは、マッシュポテトをパイ生地がわりにした、イギリス料理です。ひき肉を使ったミートソースに、マッシュポテトをのせて焼きます。	ブルコギ ブルコギは韓国(かんこく)生まれの料理です。「ブル」が火、「コギ」が肉という意味があります。漬けたダレに漬けて、焼いて作ります。	バナナ バナナはフィリピンなどの1年中あたたかい国で多く作られています。日本に出回っているバナナのはほとんどは、海外からの輸入品になります。	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	26 振替休日 (運動会代休) 	27 ちゅうかめん 五目ラーメンの汁 あげぎょうざ かんこく風サラダ	28 給食はありません 11:30下校 	29 麦入りごはん にくやさしいため けんちん汁 ニューサマーオレンジ	30 バターロールパン とりのたつたあげ ボイルやさしい ラビオリスープ
一 ロ メ モ		ぎょうざ ぎょうざは、中国生まれの料理です。今日は油で揚げますが、ゆでる、むす、焼くなど、色々な調理法で食べることができる料理です。		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ポ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。