



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう</p> <p>給食では、旬の食べ物や地域でとれる食べ物を多く使うようにしています。「旬」というのは、その食べ物が1年の中でもたくさんとれて、一番おいしくなる時のことです。旬の食べ物は、栄養もたっぷりですが価格も安くなるのでいいことだらけですよ。今回は、給食に登場する5月が旬の食べ物を紹介します。</p> <p>新茶 茶ちやちやサラダに入っています。新茶のよい香りを味わってください。</p> <p>春キャベツは、冬にとれるものに比べてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。生のまま食べるとビタミンCがたっぷり摂れますよ。</p> <p>春を告げる代表的な食べ物のひとつです。食物せんが豊富なので、便秘や肥満の予防に役立ちます。</p>			<p>行事食の紹介：端午の節句(5月5日)</p> <p>5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、6日(木)がこどもの日献立です。すくすくと青つようと願いを込めて「たけのこごはん」と「かしわもち」を提供します。</p> <p>かしわもちに使われている柏の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えない」、「子孫繁栄」の縁起物として食べられます。給食のかしわもちは、地元の方が作ってくださいますよ。</p>	
<p>3 けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日 こどもの日</p>	<p>6 ~こどもの日献立~ ちやちや サラダ かしわもち こもち ししゃも とうふのすましじる</p>	<p>7 フレンチサラダ ひらつくね ごはん てづくりルーのカレーライス</p>
<p>10 こまつな ナムル アジのこらみフライ ごはん にくだんごスープ</p>	<p>11 キャベツとじゃこのすのもの とうりのこうそうパンこやき チキンライス あつあげのみそしる</p>	<p>12 カラフルサラダ ●トマトオムレツ むぎごはん えだまめとじゃがいものスープ</p>	<p>13 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(中国)~ フルーツあんじん ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ</p>	<p>14 キャベツのマヨサラダ いわしのアングレーズ ごはん ベーコンスープ</p>
<p>17 キャベツのすのもの ちくぜんは ごはん ぶたじる</p>	<p>18 ~保小中 連携献立~ あげいり おひたし カレイのあまずかけ まめごはん こまつなのみそしる</p>	<p>19 ●バランスーぶたキムチ むぎごはん わかめスープ</p>	<p>20 きりまし だいごんの ごまマヨあえ ごはん よもぎだんごのみそ汁</p>	<p>21 おからサラダ スタミナやきにく ごはん ABCスープ</p>
<p>24 ひじき ホキのサラダ ケチャップあえ ごはん ビーフンスープ</p>	<p>25 みしょうかん キヤベツのちゅうかサラダ むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>26 ~益田の食育の日~ こんにやく さばのみそに むぎごはん ●かきたまじる</p>	<p>27 こんぶサラダ ちくわのいそべあげ ごはん にくじゃが</p>	<p>28 なつとう げんきサラダ ハンバーグ ごはん さやえんどうのスープ</p>
<p>31 チーズサラダ かぼちゃコロッセ ロールパン しおやきそば</p>	<p>オリンピック・パラリンピック応援献立(中国)(13日) 「青椒肉絲」 「ワンタンスープ」「フルーツ杏仁」 今月は「中国」の献立を紹介します。中国発祥の青椒肉絲ですが、「青椒」は、ピーマンなどの青色の野菜のこと、「絲」は、細切りのことです。意味通り、細切りの肉や野菜を炒めた料理で、日本の家庭でも親しまれていますね。ワンタンや杏仁豆腐も中国発祥です。みなさんも食べられている食べ物も多いのではないのでしょうか？</p>	<p>保小中 連携献立(18日) 「豆ご飯」 旬のグリーンピースを使った炊き込みご飯です。味付けは塩と料理酒だけとシンプルなので、グリーンピースのよい香りと甘味を感じられますよ。 「カレイの甘酢かけ」 浜市産のエテカレイをまるごとカットと揚げ、手作りの甘酢をかけました。骨もよく噛むと食べられるので、気を付けながらチャレンジしてみてください。</p>	<p>益田の食育の日献立(26日) 「かき玉汁」 益田市産の卵を使ったかき玉汁です。調理場でひとつひとつついでに割り、ふわふわになるように仕上げます。</p>	<p>手洗いのポイント 指の間 指先とつめ 手首 「わすれずに洗いましょう！」</p>