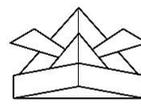


# 5月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4日 みどりのひ みどりの日 	5日 こどものひ こどもの日 	6日 中華おこわ わかめスープ きなこ豆 牛乳 こどもの日献立	7日 ご飯 白系たらのマヨネーズ焼き キャベツときゅうりの漬物 豚汁 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日
ミルクパン コロッケ コーンと小松菜のソテー しめじのスープ 牛乳 コロッケの日(6日)	ご飯 さけのチャンチャン焼き ごぼうのきんぴら かきたま汁 牛乳 ごぼうの日(10日)	ねぎ塩豚丼 じゃが芋の味噌汁 果物(河内晩柑) 牛乳	田舎うどん かぶの即席漬け 草団子 牛乳	ジャンバラヤ 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳
5月6日は語呂合わせでコロッケの日でした！じゃが芋を蒸してつぶし、臭と混ぜて丸め、一つずつ衣をつけて丁寧に手作りしています。	5月10日はごぼうの日です！香りがよく柔らかい新ごぼうが旬です。さけのチャンチャン焼きは北海道の郷土料理です。	河内晩柑は初夏から旬を迎える果物です。見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦味はなくさっぱりとした甘さが特徴です。	若草色の草団子は、「よもぎ」という葉の香から初夏にとれる若芽のやわらかい部分を使って作ります。よくかんで食べましょう！	ジャンバラヤはアメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理で、ケイジャン料理と言われます。スパイスの効いた混ぜご飯です。
17日	18日	19日	20日	21日
ミートソーススパゲッティ キャベツサラダ オレンジケーキ 牛乳 誕生日給食	ご飯 さばの照り焼き おかか和え 豆腐の味噌汁 牛乳 ファイバーの日	鶏そぼろご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め 磯和え 牛乳 食育の日	ツナコーントースト 鶏肉と野菜のスープ にんにくの芽のソテー 牛乳	いかのチリソース丼 豆腐とらのスープ 果物(ホールパイナップル) 牛乳
5月誕生日の皆さん、おめでとうございます☆デザートは、オレンジジュースとマーメレードジャムで作るケーキです♪	5月18日は語呂合わせでファイバー(食物せんい)の日です。野菜や海藻、きのこなどを食べてお腹をきれいに掃除しましょう。	磯和えに使っている葉野菜は「江戸菜」と言います。小松菜の仲間です。小松菜の約2倍大きく、約4倍カルシウムが含まれます。	にんにくの芽は、花のつぼみを取り除いた部分です。「芽」と呼ばれていますが、実際は茎の部分を食べる中国野菜です。	トマトソースと唐辛子などで作るチリソースは、中国のえびチリで有名ですが、タイやベトナムなどアジア圏で広く食べられています。
24日	25日	26日	27日	28日
カレーライス バジルドレッシングサラダ 果物(ニューサマーオレンジ) 牛乳	五目ご飯 あじとししゃものから揚げ けんちん汁 牛乳	ご飯 ツナとひじきのふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 豆乳の味噌汁 牛乳	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ パインゼリー 牛乳	ご飯 巣ごもり卵 こんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 牛乳 こんにゃくの日(29日)
ニューサマーオレンジは日向夏や小夏とも呼ばれます。爽やかな酸味が特徴の初夏の果物です。	丸ごと食べられるししゃもはカルシウムをたっぷりとることが出来ます。けんちん汁は神奈川県建長寺が発祥の郷土料理です。	新じゃが芋は今が旬です。皮が薄くみずみずしいのが特徴で、皮付きのまま食べることが出来ます。	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理です。ぶた肉や豆などをトマトで煮込んで作ります。	5月29日は語呂合わせでこんにゃくの日です。こんにゃくのグルコマンナンには食物せんいが多く含まれています。
31日	31日		31日	
チャーハン 中華スープ 果物(バナナ) 牛乳 ラッキーアイテム	若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経ちます。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な体を作りましょう！ また、日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。		5月5日は「菖蒲の節句」とも言い、菖蒲湯に入って厄を払い、柏餅やちまきを食べて男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事が元になり、「菖蒲」が「勝負」に通じることから江戸時代に男の子の節句となりました。	
今日は月に1回のラッキーアイテムの日です！皇型とハート型の人参がクラスに2つずつ入っています。当たった人はラッキー♪				

☆ 5月給食目標 ☆ 「正しい食器の配置で食べよう」



献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。

