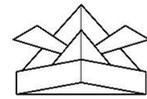


5月 給食献立表



令和4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
2日	3日	4日	5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	けんぽうきねんび 憲法記念日 	みどりのひ 	こどものひ 	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)
日本ではこどもの日に、「ちまき」と呼ばれる、笹の葉で包んだお餅を食べます。中国ではおこわを竹の皮で包んだ「中華ちまき」を食べます。	憲法記念日は、1947年5月3日に日本国憲法が施行されたことを記念する日です。	みどりの日は、人々が様々な自然の恵みに感謝し、自然とふれ合いながら慈しむ心を養う日です。	こどもの日は、子供の権利を尊重し成長を祝い、母に感謝する日です。5月5日は病氣や災いを避ける行事「端午の節句」でもあります。	5月6日は語呂合わせでコロッケの日です。給食では、じゃが芋を蒸してつぶし、具と混ぜて丸め、ひとつずつ衣をつけて丁寧に手作りしています。
9日	10日	11日	12日	13日
ジャンバラヤ 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳	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	ご飯 ほっけのマヨネーズ焼き キャベツときゅうりの漬物 豚汁 牛乳	田舎うどん 大根の即席漬け 草団子 牛乳
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。	5月10日はごぼうの日です！今の時期にとれる「新ごぼう」は、香りがよく柔らかいのが特徴で、とてもおいしいです。	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そっくりですが、苦味はなく、さわやかな味わいです。	ほっけは、5～7月頃と11月頃の2回、おいしい時期を迎えます。今回のほっけは、ほっけが日本一たくさんとれる北海道から届きました。	草団子は、よもぎを混ぜ込んだ、きれいな緑色のお団子です。さわやかな香りを楽しんでください。
16日	17日	18日	19日	20日
マーボーあんかけそば 海そうサラダ フルーツ杏仁 牛乳 誕生日給食	ご飯 かつおのから揚げねぎソース ごま酢和え 豆腐の味噌汁 牛乳	ツナコーントースト 鶏肉と野菜のスープ じゃが芋とニンニクの芽のソテー	菜めし 飛鳥汁 豆乳くずもち 牛乳 食育の日	いかのチリソース丼 高野豆腐とにらのスープ 果物(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！今月のデザートは、なめらかな杏仁豆腐にフルーツを合わせた、さっぱりデザートです。	かつおには、春と秋、年2回の旬があります。4月から5月にかけてとれるかつおは「初がつお」と呼ばれます。	にんにくの芽は、にんにくの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、実際に食べているのは茎の部分です。	飛鳥汁は、奈良県に古くから伝わる郷土料理です。牛乳が入っていて、まろやかで優しい味わいです。	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。
23日	24日	25日	26日	27日
こぎつねご飯 ちくわの2色揚げ けんちん汁 牛乳	ご飯 菜ごもり卵 こんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 牛乳 こんにゃくの日(29日)	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	はちみつレモントースト ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳	ハヤシライス イタリアンドレッシングサラダ 果物(冷凍みかん)
油揚げを使った料理に「きつね」という名前がつくのは、きつねの好物が油揚げという言い伝えがあるからだそうです。	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。	新じゃが芋は今は旬です。この時期のじゃがいもは、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できます。	いよいよ明日は運動会ですね！はちみつとレモンは、体の疲れを取り、元気をチャージするのにピッタリの組み合わせです。	ハヤシライスは、お肉と野菜をデミグラスソースで煮込んで作ります。意外なこと、日本生まれの料理です。
30日	31日			
ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 	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 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つつ入っています。当たった人はラッキー♪	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掛けましょう。 		

☆ 5月給食目標 ☆ 「正しい食器の配置で食べよう」



食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

