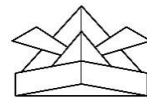


5月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5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	中華風おこわ 春雨スープ きなこ豆 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こどもの日献立</div>	けんぽうきねんび 憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
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。	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日は病気や災いを避ける行事「端午の節句」でもあります。
8日	9日	10日	11日	12日
ジャンバラヤ 野菜スープ 米粉のキャロットケーキ 牛乳	ねぎ塩豚丼 じゃが芋の味噌汁 すりりんごゼリー 牛乳	チャーハン 中華スープ 果物(メロン) 牛乳	田舎うどん 大根の即席漬け 草団子 牛乳	ご飯 ほっけのマヨネーズ焼き 野菜の昆布漬け 豚汁 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ています。スパイスの効いた混ぜご飯です。	ねぎ塩豚丼は、豚肉とたっぷりの野菜を炒めて作ります。味の決め手はレモン汁で、さわやかな仕上がります。	メロンの皮の網目は、成長の途中で皮がはじけ、できたひびがカサブタ状になったものです。	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。	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く予定です。
15日	16日	17日	18日	19日
野菜たっぷりマーボー丼 春雨の中華サラダ すいかポンチ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">誕生日給食</div>	ご飯 ツナとひじきのふりかけ 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 豆乳入り味噌汁 牛乳	チーズパン スパニッシュオムレツ アスパラガスサラダ ジュリエンヌスープ 牛乳	ご飯 かつおのから揚げねぎソース ごま酢和え えのきとにらの味噌汁 牛乳	菜めし 飛鳥汁 豆乳くずもち 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食育の日</div>
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、すいかポンチです。	高野豆腐は、スポンジのような構造をしています。料理に使うと、他の食材の味を吸って何倍も美味しくなります。	スパニッシュオムレツには、じゃが芋や玉ねぎ、ベーコンが入り、具たくさんです。給食室特製のソースをかけて食べます。	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。	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。
22日	23日	24日	25日	26日
みそビビンバ わかめスープ パイナップルゼリー 牛乳	五目ご飯 ししゃものカレー揚げ けんちん汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ラッキーアイテム</div>	ハヤシライス イタリアンドレッシングサラダ 果物(河内晩柑) 牛乳	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ 豆乳プディング 牛乳	ご飯 おから入り卵焼き キャベツのおかか和え 呉汁 牛乳
ビビンバは、韓国の料理です。ごはん、肉や「ナムル」と呼ばれる野菜の和え物などを混ぜて食べます。	今日は月に1回のラッキーアイテムの日です！星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♪	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。意外なことに、日本生まれの料理です。	豆乳プディングは、牛乳の代わりに豆乳を使ったプリンです。給食室の大きなオーブンで蒸して作ります。	日本に大豆が伝わってから約2000年、たくさんの加工品が生まれました。今日の給食には、大豆加工品をいくつ使っているでしょうか？
29日	30日	31日	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、徐々に日中の日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。こまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。飲み物だけでなく、食べ物も大切な水分補給源です。しっかりと食べましょう。	
いかのチリソース丼 中華風コーンスープ 果物(小玉すいか) 牛乳	ご飯 アジフライ おろしポン酢あえ 大根のみそ汁 牛乳	きな粉トースト チキンラトウイユ コーンサラダ 牛乳	<div style="text-align: right;">  早寝・早起き・朝ごはん! </div>	
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。	アジの旬は夏です。フライだけでなく、刺身、塩焼き、干物など、美味しい食べ方がたくさんあります。	ラトウイユは南フランスの料理で、トマト・玉葱・ズッキーニなどを煮込んで作ります。今回は、とり肉も加えて、うまみたっぷりに仕上げました。		

☆ 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。

