



5がつきゅうしょくカレンダー

2015年度

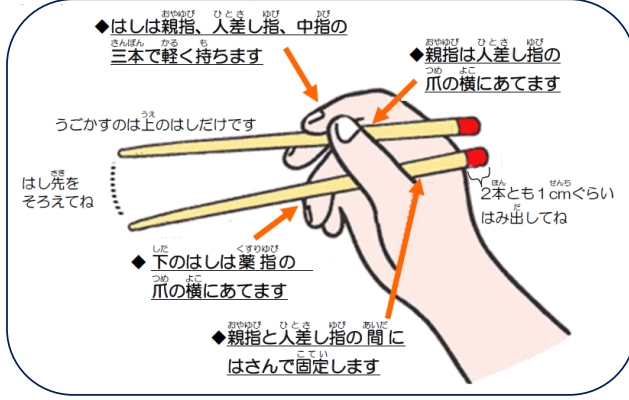
こんげつ きゅうしょくひょう
今月の給食目標

しよじ 食事のマナーを身につけよう

* えんどうごはんは、えんどうの出回り具合で、
12日か19日のどちらかを各学校ごとに選びます。

▲すくなめのごはん

おはしを正しく持っているかな？



とき	1日(金)
こんだて	わかさぎのてんぷら
おはなし	わかさぎは、骨ごと食べることが出来ます。骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。

とき	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだて	みどりの日	こどもの日	ふりかえきゅうじつ 振替休日	フルーツミックス うすまきパン ピーザチュー	さわらのたつたあげ たけのごはん みそしる
おはなし	マーボー豆腐は、ごはんにかけてもいいです			フルーツミックス(あまなつ) あまなつは、夏みかんをたべやすくした果物です。あま甘すっぱさがとくちょうで、今が旬です。今日は缶詰のあまなつが入っています。	たけのごはん たけのこは、春にとれるたべものです。わたしたちが住む岸和田市でも、山手の方には竹やぶがあり、たけのこがたくさんとれます。
とき	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	かみかみまめ マーボー豆腐 ごはん ワンタンスープ	さばのみそに ごはん または えんどうごはん わかたけしる	スライスチーズ ピザソース しょくパン コンスープ	ジャーマンポテト バターパン カレースープ	あじつけのり ちくぜんに ごはん みそしる
おはなし	ワンタンスープ ワンタンは野菜や肉をきざんだぐを小麦粉でつくった皮で包んだりょうり料理です。給食ではワンタンの皮をスープにいれています。とろりとした食感がおいしいです。	わかたけしる 春に美味しく食べられる。たけのことわかめが入っているすまし汁です。みつばのかおりが味をひきたてます。	ピザソース ピザソースはトマトソースに野菜やにんにく、バジルをいれて煮込んでいます。食べる時は、食パンにピザソース、チーズをのせて食べましょう。	ジャーマンポテト ベーコンとじゃがいもが入った料理です。「ジャーマン」は「ドイツの」という意味です。ドイツの家庭料理です。	あじつけのり のりは海そうの仲間です。のりをすくすくばして乾燥させたものが板のりです。板のりにしょうゆと砂糖などで味をつけると、あじつけのりになります。
とき	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだて	りんごゼリー アスパラガスのサラダ ごはん ハヤシライス	かつおのしょうがに えんどうごはん または ごはん みそしる	だいずとごごかなのあげに こめこパン あつあげのちゅうかに	チョコレートブレッド いためビーフン コッパン わかめスープ	いちごアイス ドライカレーの ごはん レタスープ
おはなし	ハヤシライス ハヤシライスの正式な名前は、ハッシュド(細かく切った)・ビーフ(牛肉)・アンド(と)ライス(ごはん)といひます。	毎月19日は食育の日 かつおのしょうがに かつおは赤身の魚です。血をつくる栄養の鉄分がたくさん含まれます。特に血合いという色の濃いところに鉄分が多いです。	こめこパン 普通のパンは小麦粉でつくられますが、米粉パンは米粉からつくられます。おもちに似た、もちもちとしたかみごたえがあります。	いためビーフン ビーフンは、うどんやスパゲティと同じめんのかまです。こむぎついで小麦で作られるめんが多いですが、ビーフンは米から作られます。	ドライカレー(ひよこまめ) ひよこまめ、鳥のくちばしのような出っぱりがあり、形がひよこに似ていることから、この名前がつきました。
とき	25日(月)▲	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	わかめのつくだに きゅうにくのやさいいため ごはん さんしょうどん	こうやどうふのもの ひじきごはん ぶたじる	ソース タラフライ バターパン やさいのようふうに	しんじゃがとしんたまのオープンやき ちいさいバターパン カレーシザイ	アーモンド ホイコーロー ごはん えびとほろのすー
おはなし	わかめのつくだに わかめは、鉄分、カルシウムといったミネラルを多く含みます。おなかの調子を整えてくれる食物せんいも多いです。	こうやどうふのもの 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。乾燥させることにより食物せんい、栄養素がこくなります。 	ソース ソースはトマトやたまねぎなどの野菜にりんごなどの果物を煮込んで砂糖や香辛料をくわえたものです。とんかつソースは、果物を多く使用しています。	しんじゃがとしんたまのオープンやき たまねぎの日本での栽培は、岸和田市が発祥といわれています。和音が発祥といわれています。あま甘みがあり水分が多く、泉州たまねぎとして有名です。	ホイコーロー ホイコーローは中国の料理です。トウバンジャン、テンメンジャンという中国の味噌がはいっています。