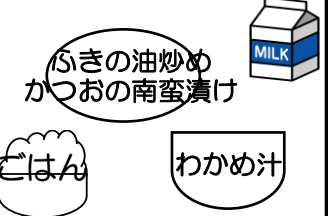
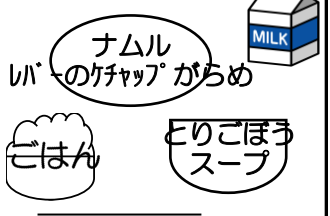
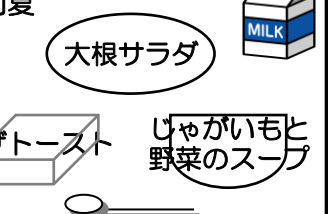
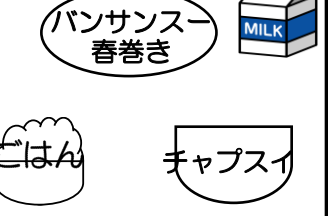




5月予定献立表



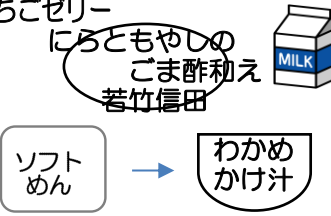
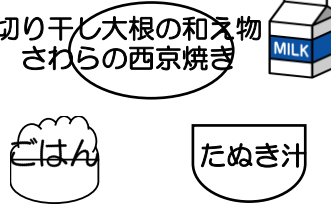
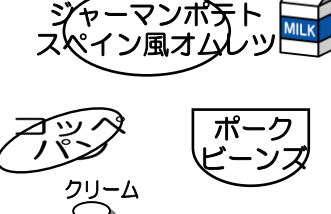
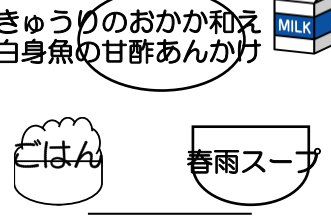
日	曜	献立	一口メモ
18	水	 ふきの油炒め かつおの南蛮漬け ごはん わかめ汁	ふきは、日本原産の野菜で、北海道から九州まで全国の山や野にはえ、春から初夏が旬です。地上には花芽と葉が出ていますが、茎の部分は地中に伸びています。ふきとは、その地下茎からでてきた葉の柄の部分にあたります。また、春1番にふきの地下茎から出てくる花のつぼみが、ふきのとうです。ふきの香りを感じながら食べてください。
19	木	 ひじきの炒り煮 とり肉の七味焼き ごはん にらのみそ汁	私たちが食べている玉ねぎは、葉の部分にあたります。葉の下の方が、成長するにつれて厚(あつ)くなり、玉になったものが玉ねぎです。玉ねぎをたてに半分にした時に、1番下のところにある、芯のように見える部分が茎(くき)です。玉ねぎは長く保管しておくことができ、1年中食べることができますが、秋に種をまいて春に収穫するもののうち、早どりし乾燥されずに出荷される玉ねぎは新玉ねぎと呼ばれ、やわらかくて辛みが少ないのが特徴です。
20	金	 ナムルのケチャップがらめ ごはん とりごぼうスープ	レバーは、動物の肝臓(かんそう)にあたります。レバーには鉄分が豊富にふくまれています。鉄分は血液を構成するヘモグロビンの構成要素として、重要な栄養素です。筋肉内に酸素を取り込むはたらきもあり、不足すると、貧血、頭痛、疲れやすくなったりといった症状が出ます。中体連県南総合大会・県陸上大会に向けて、鉄分を補給し、貧血予防、疲労をためない体をつくりましょう。ケチャップ味で食べやすくなっていますので、苦手な人も、まずひと口食べてみてください。
23	月	 日向夏 大根サラダ ピザトースト じゃがいもと野菜のスープ	日向夏(ひゅうがなつ)は、ゆずの突然変異種と考えられ、ニューサマーオレンジとも呼ばれます。4月下旬から6月中旬が旬の果物です。みかんよりもやや大きく、果肉は酸味があり甘さが控えめなのが特徴で、グレープフルーツに近い味わいです。皮は黄色で厚さがあり、皮の内側の白い部分(内果皮)には、ほんのりとした甘みがありますので、家庭では外皮を薄くむいて、果肉と一緒に食べるのがおすすめです。
24	火	 パンサンスー 春巻き ごはん チャプスイ	チャプスイは、19世紀に発案されたアメリカ式中華料理の一種です。広東料理のチャーウチャプスイという料理がもとになったと言われている、アメリカ風の五目あんかけ炒めで、日本の八宝菜に似ています。日本にも日本生まれの洋食や中華料理があり、オムライス、ピザトースト、えびフライ、焼きぎょうざ、中華丼、冷やし中華などが、その例です。

<給食目標>

正しい食事作法と基本的な習慣を身に付けよう。

食べる前に自分の食器の
位置を確認しましょう。

No.2

日	曜	献立	一口メモ
25	水	 いちごゼリー にらともやしの ごま酢和え 若竹信田 ソフトめん → わかめかけ汁	にらは、古事記にも記録があり、昔は薬草として扱われていました。今のように野菜として食べられるようになったのは戦後だそうです。にらの特有のにおいの正体は、アリシンという成分です。アリシンは、レバーや豚肉と一緒に摂取すると栄養効果が高まり、食欲増進、疲労回復効果があります。
26	木	 切り干し大根の和え物 さわらの西京焼き ごはん たぬき汁	さわらは、魚偏(さかなへん)に春と書く、春が旬の魚で、俳句でも春の季語となっています。春になると、産卵のため瀬戸内海などに押し寄せきて、たくさん獲れる時期だったことが由来しています。しかし、関東などでは主に白身の味を楽しむほうが主体で、産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬とされ、「寒鰯」と言われます。
27	金	 スナック えんどう のサラダ チキンカツカレー (麦ごはん、カツ、ベジタブルカレー)	これから、各種大会を迎えるみなさんへのエールを込めた応援献立です。チキンカツとカレーと一緒に盛り付けて、カツカレーにして食べてください。「かつ」という響きが、勝負に「勝つ」という意味につながって、試合や試験の前に験(げん)を担(かつ)ぐ食べ物のひとつです。しかし、試合や試験の間近に食べると、胃が油でもたれてしまう心配がありますので、前日の食事や当日のお弁当には避けた方が良いでしょう。体調を整え、ベストを尽くしてきてください。
30	月	 ジャーマンポテト スペイン風オムレツ パン クリーム ポーク ビーンズ	私たちが活動するエネルギーのもとになるものには、糖質、たんぱく質、脂質があります。糖質のエネルギーは、たんぱく質や脂質と比べて、すぐに利用できるのが特徴です。スポーツ選手が試合や練習の合間にバナナやおにぎりを食べるのは、すぐに使えるエネルギーを補うという目的があります。また、スタミナ切れにならないよう、試合前には主食やいも等から糖質を多めにとって、エネルギー源をある程度貯める食事法で、試合に備えるそうです。
31	火	 きゅうりのおかか和え 白身魚の甘酢あんかけ ごはん 春雨スープ	私たちが食べているにんじんは根の部分で、皮のすぐ内側の師部(しぶ)といわれる部分が成長して大きく育ちます。縦(たて)に切ってみると、外側は色が鮮(あざ)やかで、内側は淡(あわ)くかたくなっているのがわかります。皮をむかない、または薄くむくようにすると、にんじんの美味しさと栄養を逃さないで味わうことができます。