

# 5月予定献立表

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No. 1

日	曜	献立	一口メモ
1	火	<p>かしわもち 子どもの日献立 みつばともやしのとろつくね 大根若菜 ごはん 若竹汁</p>	<p>5月5日は「端午(たんど)の節句」です。「子どもの日」とも言われ、子どもの無事な成長と健康を願う日です。かしわもちや、たけのこ料理などを食べる習慣があります。かしわの葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされています。たけのこは成長が早いので、たけのこのようにすくすく成長することを願って食べられます。子どもの日は祝日なので、一足早い子どもの日献立です。</p>
2	水	<p>フロccoliーサラダ とり肉のレモンしょうゆ焼き ミンネストローネ マーマレードジャム</p>	<p>マーマレードジャムとは、かんきつ類が材料のジャムです。実と皮とに分け、千切りにした皮を果汁と砂糖で煮て作られます。細胞壁(さいぼうへぎ)に含まれるペクチンの作用で、ドロっとした、みなさんが知っているジャムの状態になります。苦味もあるのが、マーマレードジャムの特徴です。今回は、夏みかん、みかん、いよかんを材料に作られたものを使います。香りを感じながら食べてみてください。</p>
7	月	<p>はさんで食べよう フレンチサラダ ハンバーグ 丸パン オニオンスープ</p>	<p>にんじんは根菜類に分類されますが、大根やごぼう、かぶなど白っぽいものが多い中、この仲間の中では珍しく「緑黄色野菜」です。 オレンジ色の色素は「カロテン」といい英語の「キャロット」という名前は、このカロテンに由来しているそうです。</p>
8	火	<p>ごぼうと豚肉の炒め物 ししゃもの甘辛たれかけ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん</p>	<p>私たちは、玉ねぎの葉の部分を食べています。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切った時に、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、秋に種をまいたものうち、新玉ねぎと呼ばれる、やわらかくて甘みがあるものは、春に出荷されます。</p>
9	水	<p>アセロラゼリー パンサンス しそぎょうざ 中華めん みそ味スープ</p>	<p>パンサンスは中国で食べられている料理です。中国語で「パン」は「混ぜる」、「サン」は数字の「3」、「スー」は「千切り」という意味があります。まとめると、「パンサンスー」とは「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということです。酢じょう油にごま油などを加えて味付けします。たくさんの野菜を食べて欲しいので、給食ではアレンジして5種類の材料を使っています。</p>

日	曜	献立	一口メモ
10	木	<p>彩りサラダ いかナゲット チキンライス ジュリエンスープ</p>	<p>ジュリエンスープの名前の由来は、野菜の切り方にあります。千切りのことを、フランス語でジュリエンスープと呼びます。今日のスープには、千切りにしたにんじんやキャベツ、玉ねぎが入っています。ちなみに、ハンバーグやステーキの付け合せとしてついているにんじんグラッセなど、角をとる切り方はシャトーと呼びます。</p>
11	金	<p>にらともやしのごま酢和え さわらの西京焼き ごはん すまし汁</p>	<p>もやしは、建物の中で育てられます。暗いところで豆を発芽させ、葉が開く前に収穫したものが、もやしです。大豆や緑豆、ブラックマッペなどの豆が使われます。 同じような育て方で、大根やフロccoliー、キャベツなどの新芽を食べる野菜が、「スプラウト」という名前で売られています。</p>
14	月	<p>野菜炒め 野菜コロッケソース マッシュルームとベーコンのスープ 黒糖パン</p>	<p>食品添加物には、色や味をよくしたり、保存できるようにしたりする役目があります。ベーコンという、ピンク色のイメージですが、それは発色剤を使っているためです。給食で使うベーコンには発色剤が入っていません。食品添加物は、いろいろな加工品に活用されている反面、とり過ぎると病気の原因になりやすいものもあるので、必要のないものまで入っていないか、表示を見比べながら買うことも必要です。</p>
15	火	<p>酢の物 五目厚焼き卵 たけのこごはん ふのみそ汁</p>	<p>たけのこは、春にしかとれず、人の手によって育てることもできない、春が旬の野菜です。春以外でも食べることができるのは、缶詰などに加工しているからです。たけのこをゆでると、白い粉のようなものが出てきますが、これはチロシンという成分で、脳を活性化してくれ、食べても害はありません。たけのこは、一説には1日に70cmも伸びると言われているほど一気に成長します。</p>
16	水	<p>パンネアラビアータ 肉だんご 米粉パン 野菜スープ</p>	<p>パンネとはマカロニの名前で、イタリア語で、羽根やパンを表し、パンの先の形に似(に)ていることから、そうよばれます。また、アラビアータとは、「怒(おこ)っている」という意味があり、トマトのソースに唐辛子などが使われていることで、食べた後に体があつくなって、怒った後のような感覚に似ていることから、そうよばれるようになったそうです。</p>