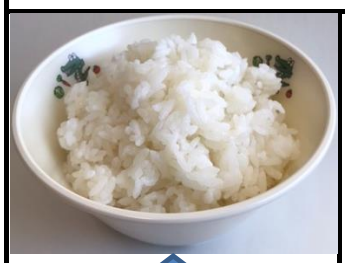
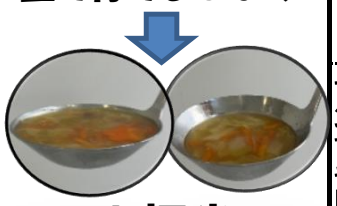
5月　献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
新茶の季節 **おいしい緑茶の入れ方** 一人分は、茶葉2g（小さじ1）、湯100mLが目安です。 1 急須に人数分の茶葉を入れる。 2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。 3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。 4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。			1 《八十八夜メニュー》 菜めしごはん 豚汁 鶏肉のから揚げ 抹茶プリン ほうれん草のごまマヨ和え 大根の浅漬け 今日は八十八夜です。「立春」から88日目を「八十八夜」といい、お茶の新芽が出始める日だと言われています。抹茶プリンは緑茶の香りを楽しみながら食べてください。	2 《子どもの日メニュー》 ごはん 若竹汁 さわらの西京づけ かしわもち 牛肉とごぼうのみそ炒め がんもどきの煮物 5月5日は「端午（たんご）の節句」です。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起の良い食べ物として、かしわもちを子どもの日に食べます。
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう  1杯半	7 ごはん オニオンスープ かぼちゃチーズフライ 鶏肉とアスパラガスのソテー ブロッコリーのサラダ 手作りじゃこふりかけ アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれます。アスパラギン酸はエネルギー源として利用され、疲れを回復してくれる働きがあります。	8 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 豚肉のしぐれ煮 ハムのぷるぷるサラダ けんちん汁は、神奈川県の鎌倉にある建長寺（けんちょうじ）で出されていた精進（しょうじん）料理が由来と言われています。「けんちょう」がなまって、「けんちん」になりました。	9 米粉豆乳パン（B） 黒糖パン（A,C）※ チリビーンズ いかナゲット チンゲン菜とベーコンのソテー ツナと人参の炒め物 チリビーンズはアメリカ南部テキサス州の代表的な料理です。大豆が入ったトマト味の煮込み料理です。トウバンジャンが入っているので少しピリっとからい味になっています。1杯
12 ごはん 白菜と鶏肉のスープ 白身魚のバジルフライ レタスと春雨のそぼろ炒め 小松菜の和え物 かぼちゃのあま煮 小松菜やかぼちゃなどの色の濃い野菜は、緑黄色野菜と言います。カロテンを多く含み、目やのどや鼻の粘膜を強くし、感染症にかかりにくくしてくれる働きがあります	13 ごはん スタミナ炒め ひじき入りぎょうざ ツナとごぼうのごまサラダ りんご缶 ごぼうは根の部分を食べる野菜です。1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、中国の一部だけです。1杯	14 コッペパン じゃがいものミルクスープ 豆腐ハンバーグの照り焼き 鶏肉とコーンのバター炒め チョコレートクリーム じゃがいもは6つの食品群の中の5群の仲間です。炭水化物やビタミンCが多く含まれています。	15 ごはん 米粉チキンカレー お魚フライ 大根のサラダ エリンギのソテー 福神づけ 米粉チキンカレーは、米粉を使ってとろみをつけています。市販のルウは使わず、カレー粉やターメリック、チャツネやしょうがなどたくさんの調味料を使って手作りしたカレーです。山盛1杯	16 ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオニオンソース炒め 切干大根のペペロンチーノ バジルポテト 切干大根のペペロンチーノは、ベーコンやにんにく、とうがらしなどの入った洋風の味付けになっています。ベーコンのうまみで食べやすくなっています。
19 ごはん 野菜のすまし汁 あじのみりんづけ マカロニサラダ 玉ねぎとウインナーのソテー すりおろしりんごゼリー 野菜のすまし汁は、けずりぶしとだし昆布でじっくりだしをとっています。だしのうまみを味わいながら食べましょう。	20 ごはん マーボー厚揚げ ポークしゅうまい チンゲン菜のオイスター炒め ツナとブロッコリーの和え物 オイスターソースとは、貝のカキから作られた調味料です。カキのうまみが凝縮しています。今日は中国野菜のひとつであるチンゲン菜をオイスターソースの味付けで炒めています。1杯	21 コッペパン 鶏肉とマカロニの クリームシチュー コーンコロッケ キャベツとハムのサラダ 枝豆 枝豆がそのまま成長すると何になるか知っていますか？答えは「大豆」です。また、大豆の芽、つまりスプラウトは大豆もやしです。山盛1杯	22 ごはん 牛どん お好み焼き もやしのカレーソテー 小松菜のごま和え 牛どんは、たっぷりの牛肉と糸こんにゃくや玉ねぎを砂糖としょうゆの味付けで甘辛くたいたものです。ご飯にかけて食べましょう。1杯	23 ごはん 肉団子の中華スープ 春巻き 豚肉とたけのこのピリ辛炒め 春雨サラダ たけのこは春が旬の野菜です。成長が早く、10日で1メートルも伸びることがあります。なるべく早く成長してイノシシなどの動物に食べられないようにするためと言われています。
26 ごはん 豆腐のみそ汁 あじハンバーグの和風あんかけ 筑前煮 野菜炒め アセロラゼリー 筑前煮は、おせち料理でよく食べられる料理です。福岡の博多では、「がめ煮」とも呼ばれます。とり肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとされています。	27 ごはん 豚肉のマスタード炒め チキンナゲット ちりめんじゃこと小松菜の和え物 あま夏みかん缶 ちりめんじゃこと小松菜は、どちらもカルシウムが多く含まれる食材です。中学生の時期は一生で一番カルシウムをとる必要がある時期です。しっかり食べて元気な骨や歯を作りましょう。1杯	28 アップルパン じゃがいもと玉ねぎのスープ 鶏肉の黒こしょう焼き スラッピージョー ツナと玉ねぎのサラダ スラッピージョーは、アメリカの料理です。ジョーさんという人が考えたと言われています。	29 ごはん 豚じゃが かつおフライ ひじきの煮物 昆布と抹茶のふりかけ ピーマンと竹輪の炒め物 かつおにはビタミンDが多く含まれます。ビタミンDは体内でカルシウムの吸収をうながし、骨の健康を維持する働きがあります。1杯	30 ごはん とうもろこしのスープ ポークコロッケ キャベツとささみのあま酢和え きゅうりの梅肉和え 梅の実は5月下旬から7月が旬です。今日は梅干しの梅肉ときゅうりを和えています。梅肉のうまみと酸味を感じながら食べてみてください。

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A（二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中）
B（九中・十二中・十五中・十六中・十七中）
C（一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園）

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」

中学校（後期課程）