

# 5月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p><b>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>早寝・早起きを心がける</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>日中は元気に体を動かす</p> </div> </div>				
<p>ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう</p>		<p>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</p> <p>1杯半</p>		<p>1 ごはん 若竹汁 こいのぼりハンバーグのケチャップかけ かしわもち ベーコンともやしのソテー 切干太根のサラダ かしわもちは、かしわの葉が新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫が絶えない」を意味する縁起のよい和菓子です。かしわもちはよくかんで食べましょう。</p>
<p>11 ごはん スタミナ炒め ポークコロッケ ひじきの煮物 あま夏みかん缶</p> <p>スタミナ炒めには、にら、にんにくが入っています。にらとにんにくに含まれるアリシンは、体内で豚肉のビタミンB1と結びつき、疲労回復や体力増強に効果があります。  1杯</p>		<p>12 《八十八夜メニュー》 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよしる干し 豚肉とごぼうのあまから煮 昆布と抹茶のふりかけ 大根の浅づけ</p> <p>「立春」から88日目を「八十八夜」(今年は5月2日)といい、お茶の新芽が出始める日だと言われています。新茶の収穫期を迎える節目の日とされています。  1杯</p>		<p>7 ごはん 豚汁 あじの南蛮だれかけ 鶏肉とアスパラガスのソテー 大豆と昆布の手作り ふりかけ</p> <p>あじには「ぜいご」と呼ばれるとげ状のうろこが体の両側についています。春から夏に旬を迎える味のよい青魚です。  1杯</p>
<p>18 ごはん 牛丼 お好み焼き 野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>ツナの原料には、びんながまぐろやきはだまぐろ、めばちまぐろやかつおなどさまざまな種類があります。最近ではぶりを使ったツナ缶もあります。  1杯</p>		<p>19 《静岡県の食べ物》 ごはん おざく かつおフライのソースかけ 抹茶プリン たけのこと豚肉のしぐれ煮 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>「おざく」は静岡県東部に伝わる郷土料理で、里いも、大根、人参、こんにゃくなどをしょうゆ味で煮込んだ具だくさんの汁物です。野菜をざくざく切って作ることから「おざく」と呼ばれるようになったと言われています。  1杯</p>		<p>14 ごはん 豚じゃが 厚揚げのねぎソースかけ 春雨サラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物 みかんゼリー</p> <p>春雨は、細い穴から押し出された透明なめんが、しとしと降る春の雨の筋のように見えることから、日本で名付けられた和名です。  1杯</p>
<p>25 ごはん タッカルビ 春巻き チンゲン菜のオイスターソース炒め こんにゃく寒天とわかめのサラダ</p> <p>「こんにゃく寒天とわかめのサラダ」に入っているこんにゃく寒天は、低カロリーで、食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。  1杯</p>		<p>20 コッペパン じゃがいものミルクスープ お魚フライ 鶏肉とコーンの炒め物 チョコレートクリームりんご缶</p> <p>じゃがいものミルクスープには、ウイナーソーセージが入っています。みなさんおなじみのウイナーソーセージとフランクフルトの違いは太さです。20mm未満のものがウイナーソーセージ、20~36mm未満のものがフランクフルトソーセージです。  1杯</p>		<p>8 米粉豆乳パン(B) 黒糖パン(A・C)※ チリビーンズ かぼちゃチーズフライ キャベツとハムのサラダ ツナと人参の炒め物</p> <p>かぼちゃの原産地はアメリカ大陸です。コロンブスによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。  1杯</p>
<p>26 ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらのゆずしょうゆかけ 筑前煮 もやしの炒め物 すりおろしりんごゼリー</p> <p>さわらは、成長にともなって名前が変わる出世魚のひとつです。「さごし」「やなぎ」「さわら」と呼ばれます。  1杯</p>		<p>21 ごはん マーボー厚揚げ 人参しゅうまい ささみとごぼうのごまサラダ マッシュポテト</p> <p>マッシュポテトは、ゆでたじゃがいもを熱いうちにつぶし、塩・こしょうで味を整えて作ります。バター、牛乳(または生クリーム)を入れると、さらにまろやかになります。  1杯</p>		<p>15 ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のから揚げ 春野菜とクイツィオのカレーソテー 大根のサラダ</p> <p>ジュリエンスープは、フランス語で「千切り」を意味するジュリエンヌから名付けられました。千切りした野菜の入ったコンソメスープです。  1杯</p>
<p>27 ごはん ミネストローネ さけフライ 鶏肉とキャベツのソテー かぼちゃのサラダ</p> <p>鮭の身の赤い色は、エビやプランクトンなどのエサに含まれる「アスタキサンチン」が沈着したもので、活性酸素を除去する効果があります。  1杯</p>		<p>22 ごはん 豚肉とキャベツのスープ 大豆とごぼうのミンチカツ こんにゃくと鶏肉の炒め物 小松菜の和え物</p> <p>豚肉とキャベツのスープには、にんにくが入っています。豚肉のビタミンB1とにんにくのアリシンが結びつくことで、疲労回復に非常によい効果があります。  1杯</p>		<p>13 アップルパン アスパラガスのクリーム煮 いかなゲット チンゲン菜とハムのソテー ビーンズサラダ</p> <p>アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸がたくさん含まれています。疲労回復を早める効果があります。  1杯</p>
<p>28 ごはん 米粉チキンカレー とんかつ 野菜のドレッシング和え フルーツ杏仁豆腐</p> <p>杏仁豆腐は、アンズ(杏)の種類の中にある「仁(ジン)」を粉末にした「杏仁霜(きょうにんそう)」、牛乳、砂糖、生クリームを混ぜ、ゼラチンや寒天で固めて作られます。  山盛1杯</p>		<p>23 ごはん じゃがいものミルクスープ お魚フライ 鶏肉とコーンの炒め物 チョコレートクリームりんご缶</p> <p>じゃがいものミルクスープには、ウイナーソーセージが入っています。みなさんおなじみのウイナーソーセージとフランクフルトの違いは太さです。20mm未満のものがウイナーソーセージ、20~36mm未満のものがフランクフルトソーセージです。  1杯</p>		<p>17 アップルパン アスパラガスのクリーム煮 いかなゲット チンゲン菜とハムのソテー ビーンズサラダ</p> <p>アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸がたくさん含まれています。疲労回復を早める効果があります。  1杯</p>

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

毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモを見てください)

※【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・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