



5がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

★5月の給食目標：後片付けをきれいにしよう★ みんなで協力し、食べた後の片づけを意識しよう。 食器やおぼんのあつかいに気を付けよう。食器はていねいにあつかい、大切にしよう。 ごはん粒の食べ残しがいないか、パンの袋はごみ袋にいられたかななどのマナーもしっかり守ろう！				
1 (月) きなこあげパン あますあえ みずな 水菜のハリハリスープ 5月の揚げパンはきなこ味です。大豆を粉にしたものでたんぱく質がしっかりとれるパンです。お楽しみに♪	2 (火) ハヤシライス アスパラソテー こどもの日ゼリー 5月5日がこどもの日ですが今日はゼリーが付きまます。			
8 (月) こがた 小型パン や 焼きそば フルーツポンチ 給食の焼きそばには野菜がたくさん入っています。野菜をしっかり摂ることで体の調子を調べてくれます。	9 (火) ギョウザ丼 ^{どん} みそトックスープ ギョウザ丼は、皮で包んであるのではなく中身だけをご飯の上にのせて食べます。ある学校の6年生が家庭科の授業で考えた献立です。みそトックスープのトックとは、韓国のおもちのことです。	10 (水) セルフドッグ コーンポタージュ パンに切り込みが入っており、野菜とウインナーをはさんでホットドッグにします。	11 (木) キムチチャーハン き ^ぼ 切り干し大根 ^{だいこん} のナムル たまごスープ 切り干し大根は、大根を天日干しすることによってカルシウムや食物繊維が増え栄養価が高くなります。	12 (金) ちゅうかどん 中華丼 お ^{ちやまめ} 茶豆 かたぬ 型抜きチーズ お茶にも旬があります。日本茶の旬は、春～初夏にかけて新茶のシーズンです。大豆にきな粉と抹茶を合わせたお茶豆をいただきます。
15 (月) パン しろみ ^{さかな} 白身魚 ^{こうそう} の香草パン粉やき ミネストローネ ミネストローネは「真だくさんのスープ」という意味でイタリアの野菜スープです。キャベツやトマト、じゃがいもなどたくさん入っています。	16 (火) ごはん にく ^{じゃが} 肉じゃが こまつな ^{いた} 小松菜 ^に とじゃこの炒め煮 小松菜とじゃこの炒め煮のじゃこ（ちりめんじゃこ）とは、イワシの稚魚を水揚げ後、食塩水の釜でゆで上げ、天日に干して乾燥させたものです。	17 (水) あじ ^つ 味付けパン ポークビーンズ ポパイサラダ ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマトでじっくり煮込む料理です。ポパイサラダはほうれん草のサラダです。	18 (木) こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ ^{いそべあ} じゃがいものみそ汁 ^{しろ} こぎつねごはんは、コーンときつね（油揚げ）が入ったごはんです。枝豆も入って彩りがよいごはんとなっています。	19 (金) カレーライス パインサラダ ふくじん ^づ 福神漬 金曜日はど カレーの日
22 (月) パン カラフルスパゲティ コーンサラダ カラフルスパゲティにはにんじん、アスパラ、黄パプリカが入っています。アスパラは春が旬の野菜です。	23 (火) ごはん アジ ^{てん} の天ぷら ゆかりあえ ぶた ^{じる} 豚汁 【地場産物】アジ アジは5月が旬です。味がおいしいからアジという名前がついています。	24 (水) ミルクパン や ^{さい} 野菜チップス ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理です。「ポト」は鍋や壺、「フ」は火を示すそうです。「火にかけた鍋」といった意味になるそうです。	25 (木) ごもくごはん とりにく ^の のてりやき すまし汁 ^{じる} ごもくごはんには、五品の食材が入っているからごもくごはんと呼びます。さて、何が入っているか確認しながら食べましょう。	26 (金) むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ^{とうふ} だい ^ず 大豆 ^に と煮干 ^し の揚げ煮 ^あ 4月に大好評だったマーボー豆腐が5月にも登場します。カルシウムがしっかりとれる献立です。
29 (月) パン ミートサンド ABCスープ ABCスープは、アルファベットのマカロニが入っているスープです。	30 (火) ごはん ぶた ^{にく} 豚肉 ^と とごぼうの ^あ かりん揚げ み ^{だく} 実 ^{さん} のみそ汁 ^{しろ} かりん揚げは、豚肉をお菓子のかりんとうのように長細く切って甘辛いタレに絡めていただきます。	31 (水) こく ^{とう} 黒糖パン クリームシチュー コールスローサラダ クリームシチューは、豆乳と米粉でできたシチューです。あっさりとした口当たりでいただけます。	舞鶴のお魚をアピールするキャラクター「うおづるくん」です！ スーパーやお魚を扱うお店にいるよ♪ 給食でも舞鶴で水揚げされたお魚の時に登場します★ 舞鶴のさかな	