

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

# 給食だより 5月

給食センターからこんにちは♪ #2

5月に紹介する地場産物は「たけのこ」です。「たけのこ」は、たけの若い芽を食べる野菜です。5月23日の給食には、この春に奈良で収穫した「たけのこ」を出会いものの「わかめ」とあわせて、「わかたけ汁」にさせていただきます。



## たけのこ

【たけのこ】  
【←たけのこの花】



1(月)  あじつき  こぎつね

くきわかめのサラダ **あげぎょうざ** (小・中) 小:1こ 中:2こ

ごはん **ごもくらーめん**

5月はさつきといいます。これは、早苗月(さなえつき)、五月蠅(さばえ)が「さつき」になったとか...

2(火)  こどものひざりー

イタリアンサラダ **キーマカレー**

ごはん

5月5日は五節句の一つ「端午の節句」。地域によってさまざまなお菓子があがるようです。(欄外参照)

せいちょう はや たけ **成長の早い竹に**

あやかり、こ **子どもの健やかな**

せいちょう ねが **成長を願って、**

たんご せつく **端午の節句に**

た **食べられます。**

8(月)  かしわもち (小・中)

いんげんのごまあえ **さばみそに**

ごはん **にゅうめん**

6日は立夏(りっか)、暦の上では夏のはじまりでした。かしわもちを食べながら夏の始まりを感じてみては?

9(火)  はるまき (小・中) 小:1こ 中:2こ

パンパンジー **マーボー豆腐**

ごはん

季節のかわりめ&連休疲れなどで、体調をくずしやすい時季です。しっかり食べて元気にすごせますように...

10(水)  げんきヨーグルト(中)  とりにくの

ひじきいりに **しおこうじやき** (小・中)

ごはん **ぐだくさんみそしる**

5月10日 **ファイトの日** "ふあいとお~"

11(木)  うめこんぶあえ  さわらフライ (小・中)

ごはん **けんちんじる**

汗をかいたら水分と塩分と一緒に補給しましょう!

12(金)  メープルジャム

ツナとコーンのサラダ **トマトソーススパゲティ**

ごはん **こめこパン**

米粉パンに使っているのは、奈良県産米を使った米粉ミックス粉です。

母の日 (14日)

15(月)  ほうれんそうと  しめじのあえもの  こぎつね

ごはん **ごはんのぐ**

いものこじる

"こぎつねごはんの具"は、小さきざんだうすあげをあまからくあじつけしています。

16(火)  カラフル  ちゅうかソテー **あげしゅうまい** (小・中) 小:1こ 中:2こ

ごはん **はるさめスープ**

カラフルちゅうかソテーのカラフルは、ピーマンの色。赤・黄・緑のピーマンを使っています。

17(水)  プチアセロラゼリー

ブロッコリーの **ハンバーグ** **きのこソース**

ごはん **ごまじる**

ごまじるは「利休汁(りきゅうじる)」のこと。茶人・千利休はごまが大好物だったので、ごまを使った汁物をこよびます。

18(木)  ゆかりあえ  ちくわの  いそべあげ (小・中) 小:1 中:2

ごはん **かやくうどん**

"ゆかり"はうめぼしと一緒に漬けた"赤しそ"を粉末にしたもの。今日はやさいの味付けに調味料としてつかっています

19(金) ★食育の日★  ならのいちごゼリー(小・中)  スライスチーズ(中)

ポテトサラダ **ソーセージステーキ**

ごはん **しょくパン** **かつらぎラコンテナべ**

"かつらぎラコンテナべ"は葛城市の給食献立のためにシェフ太田忠道さんが考案してくださりました。

22(月)  げんきヨーグルト (小・中)  ミルメークココア(中)

なつみかんサラダ **ハヤシライス**

ごはん

ソファール元気ヨーグルト1個には乳酸菌シロタ株が6億個以上。カルシウム100mg、鉄分も4.0mg

23(火)  きんぴらごぼう  かつおフライ (小・中)

ごはん **わかたけじる**

『目には青葉 山ほととぎす 初鯉』江戸時代に活躍した山口粗堂(やまぐち そどう)の俳句

24(水)  たかなちりめん  わふうつくね

ごはん **すいとんいりみそしる**

4月にもあった、わふうつくね(キャベツつくね)には、奈良県で育った"キャベツ"が入っています。

25(木)  くきわかめの  あじのねぎごまつけ (小・中)

ごはん **とりにゃが**

「あじ」はうま味成分が多く、味がよい魚なので「あじ」とよばれます。5月ごろから旬をむかえる魚です。

26(金)  かたぬきチーズ(中)

やきそば **あげチヂミ** (小・中)

ごはん **にくだんごのせわりぱん** **ちゅうかスープ**

せわりパンにやきそばをはさんで「やきそばパン」にしましょう! ※パンをきりこみから少し食べてすきまを作っておくとはさみやすい!

29(月)  あまずあえ  そぼろどんぶり

ごはん **とうふとなめこのみそしる**

5月29日は"こんにやくの日"。こんにやくは英語で「Devil's-tongue」(悪魔のした舌)なぜ?

30(火)  かんてんサラダ  てづくり  からあげ

ごはん **チンゲンサイのスープ**

からあげは、調理員さんの『オシ献立』です。センターで、下味を漬けたとりにゃを揚げています。

31(水)  のりふりかけ (小・中)  フルーツオレンジ  ホイコーロー

ごはん **とうにゅうスープ**

フルーツオレンジにはカクテルゼリー・ミックスフルーツ・なつみかん・オレンジジュースが入っています

各地に伝わる **端午の節句のお菓子**

へこもち (北海道) **へこもち** (青森県) **朴葉巻き** (長野県) **三角ちまき** (新潟県)

**麦だんご** (徳島県) **鯉菓子** (長崎県) **鯨ようかん** (宮崎県) **あくまき** (鹿児島県)