

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) やさいふりかけ

くきわかめのサラダ

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

ごはん キーマカレー

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られるようです。(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) やさいふりかけ

いんげんのごまあえ

ごはん さばみそに 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。少しずつ夏の始まりを感じる陽気に...

9(火) こどものひざりー

パンパンジー

ごはん マーボー豆腐

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) やさいふりかけ

ひじきいりに

ごはん ぐだくさんみそしる

5月10日で

ファイトの日

"ふあいとお~"

11(木) やさいふりかけ

うめこんぶあえ

ごはん ほしがた コロッケ 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

ごはん こめこパン トマトソーススパゲティ

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) やさいふりかけ

ほうれんそうと しめじのあえもの

ごはん こぎつね 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) こどものひざりー

カラフル ちゅうかソテー

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 おかかあえ

ごはん ハンバーグ きのごソース 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) やさいふりかけ

ゆかりあえ

ごはん 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★ ならのいちごジャム

ポテトサラダ ソーセージステーキ

ごはん しょくパン かつらぎらコンテナべ

"かつらぎらコンテナべ"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) やさいふりかけ

なつみかんサラダ

ごはん ハヤシライス

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) こどものひざりー

きんぴらごぼう

ごはん チキンナゲット 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) やさいふりかけ

たかなちりめん

ごはん わふうつくね 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) やさいふりかけ

くきわかめのごもくいため

ごはん とうりじゃが

ごはんがすすむように幼稚園にやさいふりかけがついています

26(金) やさいふりかけ

やきそば

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) やさいふりかけ

あまずあえ

ごはん そぼろどんぶり 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) こどものひざりー

かんてんサラダ

ごはん てづくり からあげ 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、下味を漬けたとり肉を揚げています。

31(水) フルーツオレンジ

フルーツオレンジ

ごはん ホイコーロー どうにゅうスープ

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)

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