

献立表

1ねんせいも
月スタート

こんげつから1ねんせいも
きゆうしよくがはじまります。
にゆうかくして1かげつがたちました。
がっこうになれてきましたか？
おいしくたのしくたべてくださいね。

5月5日子どもの日 (端午の節句) いわれ

男の子の節句と考えられるようになったのは、菖蒲の季節なので「菖蒲」と「勝負」がごろあわせされて、将来立派な武士になるように祝ったからといわれます。



<p>6 木 くりせきはん・えびのてんぷら かぼちのてんぷら・スナッフ・えんどう・むらさき・いも・きんぎょ</p> <p>1年生 スナッフ・えんどうはひとひ4ヶくらいです</p> <p>入学お祝い</p> <p>献立</p> <p>総合食センターの調理員さんが心をこめておいしい献立を考えてくれました。</p>	<p>7 金 うずまきパン・ポーワピカタ ほうれんそうと・にんじん・ポワージュ・ぎょうにゆう</p> <p>ポーワ は元々フランス語で</p> <p>いろいろなスープ全体の名前だそうです。日本では、とろりとしたスープを言うことが多いですね。</p>	<p>10 月 かつおのあげに・うずらとやさいのいためもの ごはん・わかめ・スープ・あまなつ</p> <p>かつお の季節である。</p> <p>かつおはイワシやイカが好物だそうですよ！</p>
<p>11 火 コップパン・とりさみのスパイスあげ まめのこま・マヨネーズあえ・もやし・スープ・ブルーベリー・ジャム・にゆう</p> <p>? 私は何でしよう？</p> <p>① スープに入っています。 ② 緑豆という豆からできています。</p>	<p>12 水 ラーメン・にくだんごもちごめむし えだまめ・オレンジ・ぎょうにゆう</p> <p>今日のえだまめ はどうですか？</p> <p>おいしい旬の時期なので、生のものを使っています。</p>	<p>13 木 小吹谷小学校6年 ☆ 鹿村くん、小山くんの献立</p> <p>ワカメサラダ ・ ツーフドカレー ・ シルマーク ・ 牛乳</p> <p>ワカメサラダは長野さんもリクエストしてくれました！</p> <p>シーフードカレーはエビとイカが入っています。</p>
<p>14 金 クロワッサン・ポテトバーグ カレーキャベツ・とうにゆう・デザート・ぎょうにゆう</p> <p>ポテトバーグ のじゃがいもには意外にビタミンCが多く含まれています。熱にも強いので、こうか的にとれます！</p>	<p>17 月 なめし・さばのつけやき さといもとえのきのおつゆ・お汁・ぎょうにゆう</p> <p>なめし に使っている小松菜は江戸時代に江戸の小松川付近で育てられていたそうです。</p>	<p>18 火 バターロール・チリコンカン ツナサラダ・あまなつゼリー・ぎょうにゆう</p> <p>チリコンカン には大豆が入っています。大豆は火の肉とそばのり位、たんぱく質が豊富。</p>

牛乳の役割



なぜ学校給食では、牛乳が毎日出されるのでしょうか？考えてみましょう。

牛乳は必須アミノ酸がバランス良く含まれた「良質たんぱく質」、消化吸収がいい「脂質」、すばやくエネルギーになり、脳や神経の発育に欠かせない「炭水化物」、体の抵抗力を高める「ビタミンA」「ビタミンB2」、そして体の働きをスムーズにする「ミネラル」がバランス良く含まれています。また「カルシウム」も豊富で、しかもその吸収率が「高い」ということも特徴です。

牛乳豆知識 ミルククラウンのひみつ



テレビや本などでよく見かける王かん状になった牛乳。それを「ミルククラウン」といいます。これは、一滴の牛乳が落下する勢いの反発力で、落下した牛乳があけたくぼみの周りに、液状に飛び散ることができるからです。

残った牛乳は、1日なんと約2万本！

大阪府内の学校給食で残される牛乳は1日ですべて約2万本にもなります。クラスや学校単位でみるとわずかでも、大阪府全体では大変な量です。なるべく残さずに飲みましょう。



19 こぎつねずし・わらびもち
水 かぼちゃのみそしる・ぎゅうにゅう

20 マーボーどうふ・ごはん
木 アスパラガスとキャベツのナムル・あまなつみかん・ぎゅうにゅう

21 やきそば・ベビーパン
金 ゆでとうもろこし・レタスのスープ・ぎゅうにゅう

ほくほく甘い
わらびもちにはひとり4~6ヶです。

かぼちゃには髪や肌を健康に保つ、ビタミンAが含まれています。

? わたしはだれでしょう?

- ① マーボーどうふに入っています。
- ② きのことひとつでもどし汁はだし汁にもなります。
- ③ ビタミンDが豊富です。

焼きそばはベビーパンにはさんで、焼きそばパンにしてもおいしいですね。

24 ゆかりごはん・いかのつけやき
月 ピリカラ、じゃがいも、きゅうり、わかめのみそしる・にんじん、ぎゅうにゅう、ゼリー

25 スパニッシュオムレツ・えだまめ
火 はくぱん・マニッシュ、ジュリエヌ、ビーンズ・スーパースープ・ぎゅうにゅう

26 てまきずし・なっぺのにびたし
水 ぶどうミニゼリー・ぎゅうにゅう

ピリカラの豆板醤は、豆と唐辛子と塩で作った辛いみそです。

ピリカラきゅうりは小吹台小学校6年の阪井美和さんが考えてくれました!

スパニッシュはスペイン風という意味です。

貝だくさんのオムレツにトマトソースをかけます。

手巻きずしの具は...

- ひとりぶん
- かにきゅうり 適量
- ポークタンク... 2ヶ
- たまごスティック... 1本
- にんじん... 1本

です!

27 とりのごまみそに・ごはん
木 ちんげん菜の、うめぼし、あまなつみかん、おひたし

28 きのごうどん・おにぎり
金 さつまあげ、ブロッコリーのミニ、あえもの、トマト

31 かいばしらとにんじんのピラフ
月 いんげんまめと、フルーツ、やさしいスープ・ヨーグルト

? わたしはだれでしょう?

- ① とりのごまみそに入っています。
- ② あるおいもからつくられます。
- ③ おでんの具としても定番です。

ブロッコリーのあえものは小吹台小学校6年の谷成美さんが考えてくれました!

きのごうどんはめんとう汁が別になっていきます。つけめんにしたたり、めんをうつしてもいいですね。

ホタテの貝ばしらはうまみがあり、干したものは乾貝といって中国料理の高級食材のひとつです。