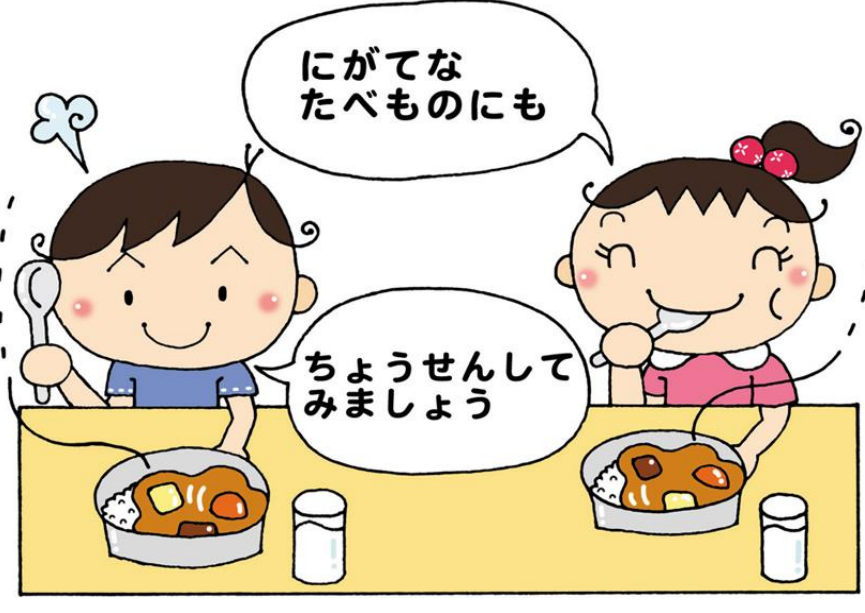
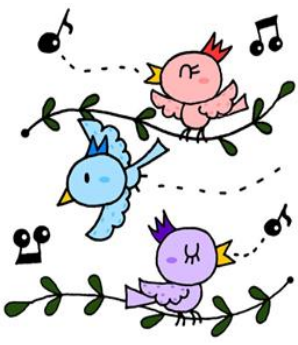



# 5月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうぶがっこうきゅうしよく  
諫早市東部学校給食センター

5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
 <p>にがてな たべものにも</p> <p>ちょうせんして みましょう</p>		<p>ごまあえ とりにくの てりやき</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>		<p>やさいいため ぶりフライ</p> <p>むぎごはん わかたけじる</p>	
<p><b>ごはんの栄養について</b></p> <p>ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。その他にも、たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどがあります。日本人の食生活には欠かせないごはんです。残さずしっかり食べましょう。</p>		<p><b>こどもの日の献立について</b></p> <p>5月5日は「こどもの日」です。こどもたちの成長を願い、こいのぼりをあげたり、かしわもちやちまきを食べます。かしわもち、葉っぱをはがして食べましょう。</p>		<p><b>憲法記念日</b></p> 	
5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)	
<p><b>こどもの日 振替休日</b></p> 		<p>オレンジ やきにく</p> <p>むぎごはん スーミータン</p>		<p>ナムル しゅうまい</p> <p>むぎごはん あつあげの カレーそば</p>	
<p><b>食事のマナーについて</b></p> <p>みなさんは、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりをしたり、ひじをつけて食べるなどしていませんか？正しい姿勢や食事をするときのマナーについて考え、周りにいる人も気持ちよく食べることができるように気をつけましょう。</p>		<p><b>厚揚げについて</b></p> <p>厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。揚げ豆腐とも呼ばれます。豆腐の表面を揚げることで、豆腐のやわらかさを残したまま香ばしさが加わります。煮物に入れたり、焼いて食べたりします。</p>		<p><b>かむことの大切さについて</b></p> <p>よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、よくかむとあごの筋肉がはたらい、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなるといわれています。</p>	
5月9日(木)		5月10日(金)			
<p>うらかみそぼろ さかなの たつたあげ</p> <p>むぎごはん みそしる</p>		<p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>しょうこっぺパン スパゲッティ ミートソース</p> <p>5. 6年生はどんぶりにつぐ。</p>			
<p><b>パンの食べ方について</b></p> <p>パンはひと口で食べられる大きさにちぎって食べるのが、正しいマナーです。かぶりついたり、一度にたくさん口の中に入れてはいけません。一度にたくさん入れると、のどにつまらせることがあります。危ないです。</p>					
5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)	
<p>キャベツの ゆかりあえ きびなご ごまフライ</p> <p>ごはん おやこどんぶりの ぐ</p> <p>5. 6年生はどんぶりにつぐ。</p>		<p>ゆでほしだいこんの ものに さかなの レモンソースかけ</p> <p>むぎごはん にくだんごじる</p>		<p>やさいサラダ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>5. 6年生はどんぶりにつぐ。</p>	
<p><b>親子丼について</b></p> <p>親子丼は、鶏肉と卵を使ってつくるので、この名前がつけました。ごはんには、親子丼の具をかけて、食べましょう。丼物は、よくかまないと食べる人がいますが、よくかんで食べましょう。</p>		<p><b>ゆで干し大根について</b></p> <p>ゆで干し大根は、大根を切ってゆでて干したものです。寒い時期に、海に面した干し場で太陽と寒風にあててつくります。水でもどしてから使いますが、苦味が少なくやさしい味になります。</p>		<p><b>野菜のはたらきについて</b></p> <p>野菜には、体の調子をよくする働きがあります。残念なことに、長崎県は野菜のとり方が少ない県で、生活習慣病にかかる人が多くなっていると言われています。野菜をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。</p>	
5月16日(木)		5月17日(金)			
<p>アーモンドあえ ハンバーグの おろしソースかけ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>		<p>ミニトマト はるまき</p> <p>くろざとうパン ちゃんぼん</p> <p>5. 6年生はどんぶりにつぐ。</p>			
<p><b>ハンバーグについて</b></p> <p>ハンバーグはドイツのハンブルグという地域で食べられていた肉料理がはじまりだといわれています。その後、アメリカに伝わり、「ハンブルグ風ステーキ」と呼ばれたものがハンバーグになりました。</p>		<p><b>長崎県の郷土料理について</b></p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>			
5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)	
<p>ほるさめの すのもの いろどりやさいの たまごやき</p> <p>ごはん ちくぜんに</p>		<p>からしあえ さかなの なんばんづけ</p> <p>むぎごはん だんごじる</p>		<p>ひじきの あまからに いわしおかか</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	
<p><b>筑前煮について</b></p> <p>筑前煮は、福岡県の代表的な郷土料理で、「がめ煮」や「炒り鶏」とも呼ばれます。「寄せ集める」という意味の博多弁である「がめくり込む」が、「がめ煮」の名前の由来とも言われています。</p>		<p><b>からしについて</b></p> <p>からしは黄色い花を咲かせる、アブラナ科の「からし菜」の種が原料として使われています。種をすりつぶして作りませんが、つーんと鼻に抜けるような強い辛みがあります。給食では、からしの量を減らしています。</p>		<p><b>ひじきについて</b></p> <p>ひじきの旬は3～5月です。生のひじきはしぶみがあるため、一度煮てから乾燥させたものが多く売られています。わかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含んでいます。</p>	
5月23日(木)		5月24日(金)			
<p>にらともやしめ いためもの かぼちゃひきにく フライ</p> <p>とりごぼう ごはん かきたまじる</p>		<p>やさいサラダ やきウィンナー</p> <p>パーカーハウス パン いんげんまめと やさいのスープ</p>			
<p><b>にらについて</b></p> <p>にらは、一株から3回以上も収穫ができる生命力が強い野菜です。ビタミンAが多く、ビタミンEやビタミンCも含まれます。体の疲れをとったり、肌荒れを予防したりする働きがあります。</p>		<p><b>いんげん豆について</b></p> <p>今日の給食のスープに入っている「いんげん豆」は、「白いんげん豆」です。食物せんいとビタミンB1が豊富です。サラダに入れたり、煮物に入れてもおいしいです。</p>			
5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)	
<p>オレンジ とりにくとレバーの マリアナソース</p> <p>ごはん やさいスープ</p>		<p>レモンあえ あじフライ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>		<p>ピーフンいため げんまいり ひらつくね</p> <p>むぎごはん ぐたくさん みそしる</p>	
<p><b>レバーについて</b></p> <p>レバーには鉄が多く含まれています。鉄は、体に必要な栄養素です。血液のもとになり、体中に酸素を運び、毎日の健康と成長には欠かせません。レバーが苦手な人もいられませんが、食べましょう。</p>		<p><b>あじについて</b></p> <p>あじは、長崎県でもよくとれる魚のひとつです。「味」がよいためこの名前がついたとも言われています。今日は「あじフライ」にしています。</p>		<p><b>ピーフンについて</b></p> <p>ピーフンは、うるち米からつくられます。米を水に浸してペースト状にして、麺の形をつくらせて乾燥させます。中国や台湾の特産品です。湯や水でもどしてから使います。今日はピーフン炒めにしました。</p>	
5月30日(木)		5月31日(金)			
<p>ひよつるの すのもの さかなの こうみやき</p> <p>むぎごはん じゃがいもの そばろに</p>		<p>はるキャベツの ソテー</p> <p>いちご ジャム とうりのからあげ</p> <p>コッぺパン ワンタンスープ</p>			
<p><b>ひよつるについて</b></p> <p>ひよつるは、島原半島でとれたミネラル豊富で新鮮なわかめを原料にした麺のことで、つると食べられて、豊かなわかめの香りがします。新しい感覚でわかめを食べることができる食材です。</p>		<p><b>春キャベツについて</b></p> <p>春キャベツは、春に収穫されます。葉の巻き方がゆるくてやわらかく、甘味があります。サラダや炒め物、スープなど、いろいろな料理に使われます。今日はソテーにしました。</p>			