

5 月 2 日 (月)

はちじゅうはちや こんだて

八十八夜献立

8日課 12:00給食

まっちゃんプリン

たいごはん

ぶたにくの
だいじんおろしあえ

こまつなと
きのこの
ごまみそしる

きょうのひとくちメモ

はちじゅうはちや

八十八夜・・・

きょう 5月2日は立春から数えて八十八日目に
あたる日です。1年に1度の八十八夜という
特別な新茶の日です。



「夏も近づく八十八夜～♪」という歌があるように、この
日に摘んだお茶は、上等な良いものとされ、この日に摘ん
だお茶を飲むと長生きするともいわれています。

今日の給食では、デザートにお茶の葉を粉末にした抹茶
を使ったプリンにしました。少しほろ苦く大人の味です
が、この苦みをよく味わいながらいただきます！



5 月 6 日 (金)

たんご せつく こんだて
端午の節句献立

B日課 12:00給食

かしわもち

こいのぼり
ハンバーグ

たけのこごはん

ひめだいと
かぶといい
すましじる

ちさん ちしょう
地産地消

きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

たけのこ

きょうのひとくちメモ

たんご せつく
端午の節句...

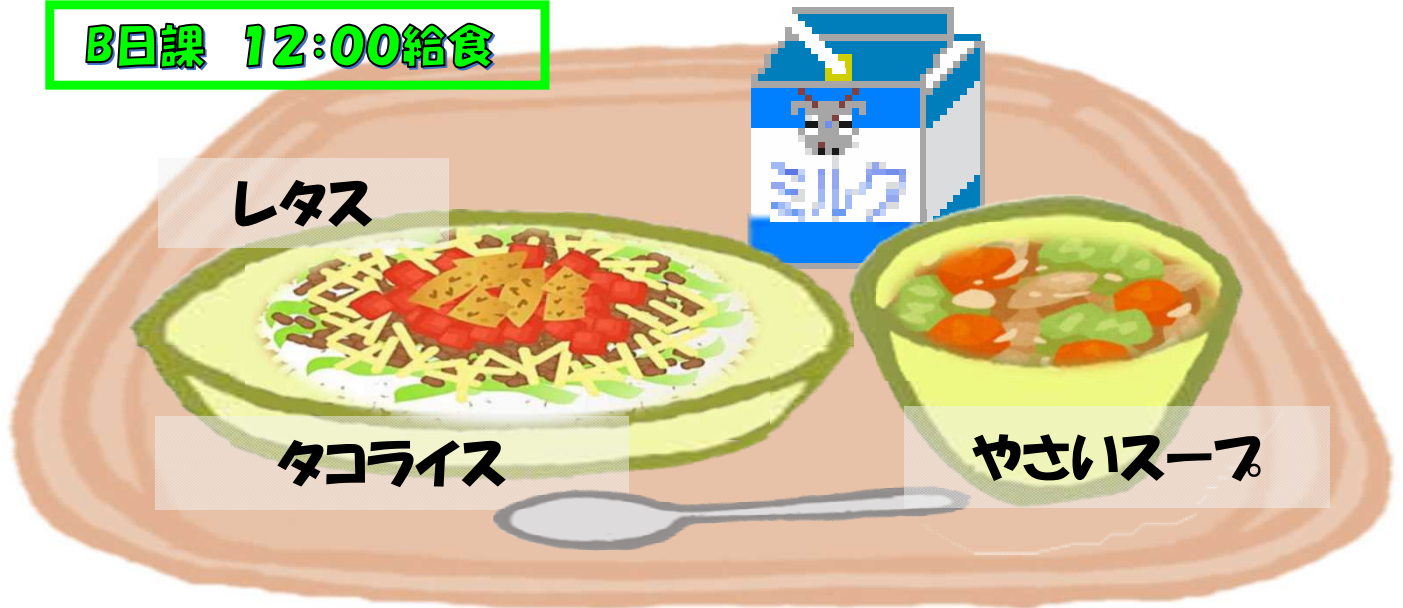
男の子の成長を祝う日で、柏の葉は、次の若葉が出ないと古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」と縁起をかついだ柏餅を食べ、鯉のぼり、鎧兜や五月人形を飾り、邪気を払えるようにと菖蒲湯にはいります。

今日の給食では、さらに成長のシンボル！たけのこを使ってたけのこごはんを作りました。たけのこのようにぐんぐんと大きく成長してくださいね♡



5 月 9 日 (月)

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

タコライス・・・

メキシコ風^{ふう}アメリカ料理^{りょうり}のタコスの具材^{ぐざい}をご飯^{ごはん}の上に^{うえ}乗^のせた沖縄県^{おきなわけん}の料理^{りょうり}です。1984年^{ねん}の沖縄県金武町^{おきなわけん きんちょう}、キャンプハンセンのゲート前^{まえ}に広^{ひろ}がる飲食店街^{いんしょくてんがい}にあった「パーラー千里^{せんり}」の創業者^{そうぎょうしゃ}、儀保松三^{ぎぼまつぞう}さんが作^{つく}り始め^{はじ}めました。今^{いま}では、沖縄県^{おきなわけん}のソウルフードとして親^{した}しまれていま

す。
今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}のタコライスは、
ご飯^{ごはん}の上^{うえ}にレタスとタコライスの
具^ぐをのせて、自分^{じぶん}で混^まぜながら
いただきましょう！



5月10日(火)

ねんせい
3年生 えんそく
遠足

フルーツあんぱん
フリン

おさかなどん

わかめスープ

きょうのひとくちメモ

おさかな^{どん}丼...

とてもインパクトのあるネーミングですよ。
ビビンバ^{どん}と二色^{にしよくどん}丼をミックスしました。さらに、肉^{にく}のそぼろではなく、ツナ^{かな}缶とさば^{かな}缶を使った魚^{さかな}のそぼろにしているので、おさかな^{どん}丼です。

さかなのそぼろ

いりたまご

ナムル



したにあるごはんをよくまぜながら、たべてください。

5月11日(水)



きょうのひとくちメモ

いちご...

ハウス栽培をしているいちごは、11月^{がつ}から収穫^{しゅうかく}が始まり^{はじ}、5月^{がつ}の中頃^{なかがら}まで^{たの}楽しめます。

今日のいちごは、地元^{きょう}のいちご農家^{じもと}の増渕^{のうか}さんが届^{ますぶち}けてくれました。感謝^{かんしゃ}していただきましょう！

給食^{きゅうしょく}でのいちごは、12月^{がつ}ごろまでお休み^{やす}です。

栃木^{とちぎけん}県のいちごの生産^{せいさんりょう}量は、みなさんが知^しっているように、日本^{にほんいち}一です☆これからも、さらにみなさんでいちごを盛り^もたてていきましょう！



5月12日(木)

ひきゅうしょく
アセロラの日給食



きょうのひとくちメモ

アセロラの日…

にしやみなみげんさんにはほんおきなわくにがみ
西インドや南アメリカ原産のアセロラですが、日本でも、沖縄の国頭
ぐんもとぶちょう
郡本部町で、アセロラの生産が始まりました。そして、アセロラの初
しゅっか
出荷をした5月12日をアセロラの日に制定しました。

アセロラとは

アセロラにはレモンの約34倍、
果実100gに1700mgという圧倒的な
量の天然ビタミンCが含まれています！

それは、アセロラの産地に降り注ぐ照射の強い太陽に負けないよう
身を守るために大量のビタミンCを合成しているから。
さらにアセロラには、カラダに嬉しい成分のポリフェノール
も含まれています。

レモン約34倍の
天然ビタミンC



カラダに嬉しい成分の
ポリフェノール

天然ビタミンCとポリフェノール

その両方が含まれるアセロラは、
まさにスーパーフルーツなのです！



果実100gに含まれるビタミンC量 (mg)
日本食品標準成分表2010



アセロラ

1700mg



レモン(果汁)

50mg

約34倍

きょうのきゅうしょく
今日の給食には、アセロラゼリーをつけまし
た。アセロラは、「ビタミンCの王様」とよば
れるほど、ビタミンCがたくさん含まれていま
す。



アセロラの木

撮影：吉澤直典



5月13日(金)

ねんせい
4年生

えんそく
遠足



ちゅうかどん

たまごとわかめのスープ

きょうのひとくちメモ

ちゅうかどん
中華丼...

ちゅうごくりょうり はっぼうさい うえ にほんはっしょうりょうり
中国料理の八宝菜をごはんの上にのせた日本発祥の料理
です。きょう きゅうしょく ぶたにく たま
今日の給食では、豚肉、イカ、キャベツ、玉ねぎ、
しいたけ、にんじん、ピーマン、なると、たけのこ、グリン
ピースと10種類(しゅるい しよくざい い)の食材を入れました。

みなさんのにがて(にがて) しょくざい(しょくざい) はい
苦手な食材が入っていませんか。きゅうしょく(きゅうしょく) た
給食は、食べることをまな(まな) じかん(じかん)なので、好きな食べ物(たべもの)ばかりは出てき
ません。にがて(にがて) たべもの(たべもの)は、みなさんのこころ(こころ)をつよ(つよ)くしてくれま
す。にがて(にがて) いや(いや)なことでもチャレンジできるひと(ひと)になっ
てくださいね！

負けるもんや！



5 月 16 日 (月)

がんか けんしん

眼科検診

パイナップル



ぎゅうどん



ナムル



きょうのひとくちメモ

パイナップル・・・

ブラジル^{げんさん}原産とされ、大航海時代^{だいこうかいじだい}にコロンブスによって発見^{はっけん}されました。ヨーロッパに持ち帰^もられてアフリカやアジアの熱^{ねつ}帯^{たい}地方へ広まり、日本^{にほん}へは江戸末期^{えどまっき}に伝来^{でんらい}しました。

松^{まつ}かさ（パイナップル）のような形^{かたち}と、リンゴ（アップル）のような甘い風味^{あまふうみ}が、名前^{なまえ}の由来^{ゆらい}になったといわれています。

今日の給食^{きょうきゅうしょく}では、台湾^{たいわんさん}産のパイナップルを、届^{とど}けていただき、給食室^{きゅうしょくしつ}で切り分けました。



5 月 17 日 (火)

B日課 12:00給食



きょうのひとくちメモ

調理方法・・・

麦入りごはんは炊く、サバの味噌煮は煮る、ゆで野菜はゆでる、豚肉と切干大根の炒め物は炒める、が調理方法になります。この他にも、焼く、揚げる、蒸すなどの調理方法があります。

同じ食材でも、調理方法が違うと、違う料理になります。
5. 6年生になると、調理実習が始まりますが、少しずつ料理の作り方についても、知っておくことは大切ですよ！

