



がつ しょうかい 5月のメニュー紹介



あきたかたしきゅうしょく
安芸高田市給食センター

こんげつ しょうかい
今月のこだわりメニューを紹介します。

H24.5

月日(曜)	メニュー	メニュー紹介
5月2日 (水)	かきあげ	かきあげは、いろいろな具を、衣の中なかでかき寄せてまとめて、揚げてつくりします。 今日は、給食センターで、えび、たまねぎ、ごぼう、にんじんの具をあわせて、全部で約1,700個を作りました。
5月10日 (木)	さんさい 山菜ごはん わかたけじる 若竹汁	山菜ごはん、若竹汁には、今が一年で一番おいしい、わらび、たけのこが入っています。 春が旬の食べ物は、少し、苦いものが多いです。私たちは、冬には、寒い中でも元気に過ごすために、体に脂肪を蓄えています。その脂肪を体の外へ出してくれるのが、春の食べ物の苦味なのです。 今月は、春が旬の食べ物が多く登場します。春の味を味わってください。
5月18日 (金)	【食育の日】 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のねぎソースかけ キャベツの ごまドレサラダ わかめスープ	毎月19日は食育の日です。5月は、19日が土曜日なので、給食では、今日が食育の献立です。 今日の地場産物は、ごはん、鶏肉のねぎソースかけの鶏肉、キャベツのごまドレサラダのキャベツ、わかめスープの豆腐、青ねぎです。 今日は、安芸高田市で育った食べ物を味わって食べてください。
5月24日 (木)	とりにく こうや にももの 鶏肉と高野の煮物	今日は、鶏肉と高野の煮物に入っている高野についてのクイズです。 問題：高野は何からできているのでしょうか？ ①肉 ②小麦粉 ③豆腐 答え：③ 高野は豆腐を凍らせて作ります。体をつくる栄養素のたんぱく質、カルシウムがギュッとつまっています。
5月28日 (月)	しろ 白いんげんのシチュー	今日は、白いんげん豆を使ったシチューです。白いんげん豆は、食べると甘く、ホクホクとしているところが特徴です。今日は、白いんげん豆をたっぷり使ってシチューを作りました。ホクホクとした感じも味わってください。