

給食献立 一口メモ 2026年 5月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>にくだんご</small> 肉団子の <small>あまずいた</small> 甘酢炒め ささみともやしのサラダ	ささみ	<p>ささみは、<small>にく かたち</small>肉の形が <small>は に</small>ささの葉に似ていることから <small>なまえ</small>名前がつけられました。<small>とり</small>鶏むね肉の <small>にく うちがわ</small>内側にある肉で <small>すこ</small>少ししかとれません。<small>とりにく なか</small>鶏肉の中では、1番 <small>ほんしぼう</small>脂肪が <small>すく</small>少なく、たんぱく <small>しつ おお</small>質が多いです。</p> <p>ささみは、やわらかくてあっさりしているので、<small>きょう</small>今日のようなサラダに <small>い</small>入れてもおいしいですよ。</p>

<p>4日 (月)</p>	<p>【みどりの日^ひ】</p>		
<p>5日 (火)</p>	<p>【こどもの日^ひ】</p>		
<p>6日 (水)</p>	<p>【振替休日^{ふりかきゆうじつ}】</p>		
<p>7日 (木)</p>	<p>カレーライス^{ぎゅうにゅう} 牛乳 おまめのサラダ</p>	<p>カレーライス (クイズ)</p>	<p>クイズです。 今日のカレーライスには、何個のじゃがいもを使っているでしょう。 ①約380個 ②約580個 ③約780個 答えは、②の約580個です。今日は、88kg^{キログラム}のじゃがいもを使いました。給食^{きゅうしょく}では、機械^{きかい}で皮をむいた後、手作業^{てさぎょう}で残った皮^{かわ}をむきます。そして、包丁^{ほうちよう}を使って1個ずつ切っていますよ。</p>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かつおの甘辛^{あまから} 青じそ和え^{あお} 若竹汁^{わかたけじる} (小中) 柏餅^{かしわもち} (保幼) ミニゼリー</p>	<p>こどもの日^ひ メニュー</p>	<p>今日の給食^{きゅうしょく}は、こどもの日^ひに合わせて考え^{かんが}ました。 こどもの日^ひは、こどもたちが元気に成長^{げんき}することや幸^{しあわ}せを願^{ねが}う日^ひとされています。 成長^{せいちょう}が早く、まっすぐに育つ竹^{たけ}にあやかっ「たけのこ」をつか^{つか}った料理^{りょうり}を食べたり、縁起物^{えんぎもの}として「柏餅^{かしわもち}」や「かつお」を食べたりします。かつおの産地^{さんち}では、こいのぼりではなく、かつおののぼり^{かか}を掲げるところもあるそうです。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 コーンサラダ</p>	<p>たまねぎ</p>	<p>玉ねぎは、1年を通してよく給食に登場する野菜です。兵庫県や佐賀県、北海道などで育てられており、植える時期がずれていたり、収穫した後、乾燥させたりすることで1年を通して食べることができます。特に、3月～5月に収穫された玉ねぎは、新玉ねぎといい、柔らかく、辛みが少ないという特徴があります。 今日の給食では、野菜のスープ煮に使っています。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ごぼうのきんぴら もずく汁</p>	<p>ごぼう</p>	<p>ごぼうは、中国から薬草として日本に伝わってきました。 日本では、きんぴらや汁、煮物などいろいろな料理に使われていますが、野菜として食べる国は少ないそうです。 おなかを掃除してくれる食物繊維がたっぷりなごぼうをきんぴらとしてお届けします。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>ふわふわどんぶり 牛乳 切干しとツナのとえ物</p>	<p>ふわふわ どんぶり</p>	<p>ふわふわどんぶりは、鶏肉やにんじん、玉ねぎなどの材料の他に豆腐や麩を入れて卵でとじています。 「ふわふわ」という名前は、麩や豆腐が入り、柔らかく食べやすい食感から名前がつけられました。 卵が細かくなり過ぎないように気をつけながら、作っていますよ。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのごま和え 麩とえのきのみそ汁</p>	<p>豚肉のパワー</p>	<p>豚肉に多く含まれるビタミンB1は、ご飯をエネルギーに変えたり、疲れた体を助けたりします。そして、玉ねぎと一緒に食べることで効果がアップします。 これから暑くなっていく季節なので、豚肉のしょうが炒めを食べて、元気に過ごせますように。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ チンゲンサイのナムル 焼きビーフン</p>	<p>ビーフン (クイズ)</p>	<p>クイズです。ビーフンは何からできているでしょう。 ①米粉 ②小麦粉 ③かたくり粉 答えは、①の米粉です。昔、中国で米を食べ慣れなかった人が米を粉にして麺を作り、食べたことが始まりとされています。 今ではその国の食文化に合わせていろいろな料理で食べられています。調べてみても面白そうですね。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 お好み焼き(お好みソース) 昆布和え 具たくさんみそ汁</p>	<p>お好み焼き</p>	<p>お好み焼きは、食べ物が十分になかった戦後に、水で溶いた小麦粉を焼き、その上にねぎをのせて作った一銭洋食という料理がもとになっているといわれています。それからいろいろな野菜が入るようになり、今のようなお好み焼きになりました。給食では、広島のお好み焼きを作ることは難しいため、関西風のお好み焼きにしています。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 こうや豆腐 にももの ごまじゃこ和え</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>ちりめんじゃこは、いわしの子どもをゆでて乾燥させたものです。骨ごと食べることができるため、カルシウムもたっぷりです。 給食センターでは、ちりめんじゃこを使う前の日に、他の魚などが混ざっていないか調理員さんが確認をして使っていますよ。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 海藻サラダ</p>	<p>キムチ</p>	<p>キムチは、韓国などで食べられている漬物です。日本でよく見るキムチは、唐辛子が入った韓国のキムチです。寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として食べられていました。 今日は、キムチが入ったキムチ肉じゃがです。ピリ辛のキムチを肉じゃがに入れて煮込むことにより、辛さがやわらぎ、ご飯がすすむ人気のメニューです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ みるくおから かまぼこのすまし汁</p>	<p>おから (クイズ)</p>	<p>クイズです。おからは何の食べ物を作る途中にできるでしょう。 ①豆腐 ②納豆 ③かまぼこ 答えは、①の豆腐です。水につけた大豆をすりつぶして煮た後、絞ってできるのがおからです。 みるくおからは、牛乳や調味料を入れ、炒めて作ります。おからは水分を吸うため、味がよくしみこみます。食べやすいようにしっかりとした仕上がりになるよう気をつけていますよ。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう</p>	<p>オイスターソース</p>	<p>厚揚げの中華炒めには、オイスターソースを使っています。オイスターとは、海で育つ「かき」のことです。オイスターソースは、かきを塩漬けにしたものを発酵させて作る中国の調味料です。かきのうまみがたくさんつまっているので、料理がよりおいしくなります。</p>

<p>25日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハープチキン スパゲッティーサラダ キャベツのスープ</p>	<p>スパゲッティー</p>	<p>スパゲッティーは、イタリアの麺です。 普通<small>ふつう</small>の小麦<small>こむぎ</small>ではなく、硬<small>かた</small>い種類<small>しゅるい</small>の小麦<small>こむぎ</small>を粉<small>こな</small>にして作<small>つく</small>ります。小麦粉<small>こむぎこ</small>が薄<small>うす</small>い黄色<small>きいろ</small>をしているため、スパゲッティーも薄<small>うす</small>い黄色<small>きいろ</small>になります。 給食<small>きゅうしょく</small>の焼きそば<small>や</small>に使うスパゲッティーは、普通<small>ふつう</small>の長さ<small>なが</small>を使<small>つか</small>っていますが、サラダには、食<small>しょく</small>材<small>ざい</small>が混<small>ま</small>ざりやすいように半<small>はん</small>分の長さ<small>なが</small>のスパゲッティーを使<small>つか</small>っています。</p>
<p>26日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 磯香和え</p>	<p>筑前煮</p>	<p>筑前煮<small>ちくぜんに</small>とは、ごぼうやにんじんなどの根菜<small>こんさい</small>と鶏肉<small>とりにく</small>を油<small>あぶら</small>でいためて煮る料理です。 「筑前」という名前は、福岡県<small>ふくおかけん</small>の筑前<small>ちくぜん</small>という地域<small>ちいき</small>でよく食<small>た</small>べられていたことからつけられました。福岡県<small>ふくおかけん</small>では、筑前煮<small>ちくぜんに</small>ではなく、がめ煮<small>に</small>と呼ばれています。</p>
<p>27日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ かみかみサラダ</p>	<p>ポークビーンズ</p>	<p>ポークビーンズの「ビーンズ」は、豆<small>まめ</small>のことです。今日のポークビーンズには、大豆<small>だいず</small>を使<small>つか</small>っています。 大豆<small>だいず</small>は、「畑<small>はたけ</small>の肉<small>にく</small>」とよばれるほど体<small>からだ</small>にとって大切<small>たいせつ</small>なたんぱく質<small>しつ</small>や脂質<small>しじつ</small>がたくさんはっています。 トマトケチャップやソースで味<small>あじ</small>つけをしているポークビーンズは、豆<small>まめ</small>が苦手<small>にがて</small>な人<small>ひと</small>でも食<small>た</small>べやすいのではないのでしょうか。</p>
<p>28日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖<small>さば</small>のカレー焼き 切り昆布<small>こんぶ</small>の炒り煮 しめじのみそ汁</p>	<p>昆布 (クイズ)</p>	<p>クイズです。昆布<small>こんぶ</small>が大きくなるためには、どのくらいかかるでしょう。 ①1年 ②2年 ③3年 答えは、②の2年<small>ねん</small>です。1年目<small>ねんめ</small>に育<small>そだ</small>った昆布<small>こんぶ</small>が一度<small>いちど</small>かれて再び成長<small>ふたたびせいちょう</small>することで、大きく、厚み<small>あつ</small>がある昆布<small>こんぶ</small>になります。 だしをとるために使<small>つか</small>ったり、今日の給食<small>きゅうしょく</small>のように炒り煮<small>に</small>にしたりしています。</p>
<p>29日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏<small>とり</small>のすき焼き風 小松菜<small>こまつな</small>のおかか和え</p>	<p>こんにゃくの 日</p>	<p>5月29日は、「529という語呂合わせ」と「5月にこんにゃくを作るための芋<small>いも</small>を植<small>う</small>える」ことから、こんにゃくの日<small>ひ</small>とされています。 給食<small>きゅうしょく</small>では、料理<small>りょうり</small>に合わせて板<small>いた</small>こんにゃくや糸<small>いと</small>こんにゃくなどいろいろなこんにゃくを使<small>つか</small>っています。 今日は、鶏<small>とり</small>のすき焼き風<small>ふう</small>に糸<small>いと</small>こんにゃく<small>こんにゃく</small>を使<small>つか</small>っていますよ。</p>