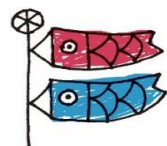




5月の献立



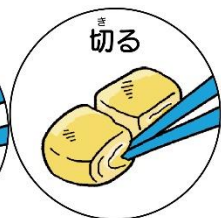
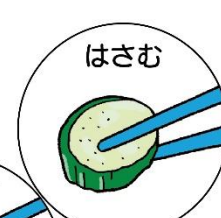
5月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)5月

☆平均栄養量☆ ・エネルギー 620kcal ・たんぱく質 26.4g ・脂質 17.7g ・食物繊維 5.4g ・カルシウム 352mg ・食塩相当量 2.1g ↑小学校4年生の食事量に相当する値です。			1日(木) ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 海藻サラダ	2日(金) ごはん 牛乳 甘酢チキン 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁 (小中)柏餅 (保幼)ミニゼリー
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
 【こどもの日】	 【振替休日】	カレーライス (ごはん:もち麦入り) 牛乳 おまめのサラダ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め チンゲン菜の中華和え (中)夏みかんゼリー	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 甘酢和え 貝柱と豆腐のすまし汁
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん 牛乳 柳川風煮 小松菜とコーンの 和え物	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き みるくおから しめじのみそ汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (小)夏みかんゼリー	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 青じそ和え もずく汁	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 お好み焼き(お好みソース) 昆布和え 具だくさんみそ汁	あか 赤じそごはん 牛乳 はっすん 野菜のおかか和え 【食育の日】	ごはん 牛乳 シーフードシチュー アーモンドサラダ	ごはん 牛乳 ホキのフライ ひじきの炒り煮 たけのこのすまし汁	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ごまじゃこ和え
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き いかとブロッコリーのサラダ 大豆のトマトスープ	ビビンパ (ごはん・牛肉炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 五色和え くるみちりめん	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば ささみともやしのサラダ 河内晩柑	ごはん 牛乳 鯖の咖喱焼き きゅうりの酢の物 みそけんちん汁

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

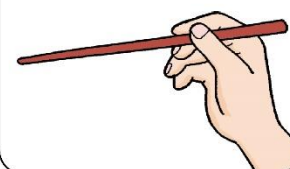
はし いろいろな 使い方ができる



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

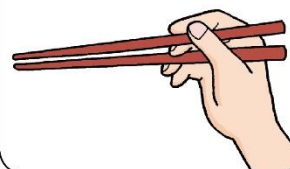
基本のはしの持ち方

1



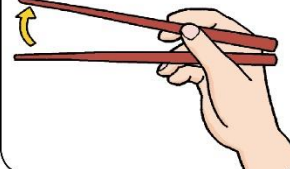
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

【5月の郷土料理】

はっすんは、広島県の

郷土料理で、季節の野菜と

肉や魚などを取り合わせて

作った煮物です。はっすんの「すん」は、昔

の長さの単位で、盛り付ける器の大きさが

八寸(約24cm)のため、はっすんという

名前が付けられました。

祭りや正月など人が集まるときにおもて

なしの料理として作られてきました。

はっすん



【旬の食材】

かつおの旬は、初夏と

秋の2回あります。

今の時期にとれるかつおは「初がつお」と

呼ばれ、脂肪が少なくさっぱりとした味わ

いで人気です。秋にとれるかつおは「戻り

がつお」と呼ばれ、脂がたっぷりのって

ます。かつおは、海の中を休むことなくず

と泳ぎ回っているため、筋肉がもりもりと

鍛えられています。

かつお

