



5がつこんだてカレンダー



きゅうしょくのもちもの わすれずに！

舞鶴市立三笠小学校
《牛乳は毎日つきます》

5がつ 給食もくひょう ただししよくじの マナーを みにつけよう	今月の地場産物 13日 アジ 27日 ツバス	1 (水)  ミルクパン ビーフのごもくいため ちゅうかふうスープ	2 (木)  ハヤシライス パインサラダ	3 (金) けんほうきねんぴ 憲法記念日  初夏のやさい グリーンピース そらめ 新たまねぎ 新じゃがいも アスパラガス
		〈ビーフンの五目炒め〉 ビーフン（米粉）は米の粉から作られる麺です。おもに中国、タイ、ベトナム、などのアジアの各地で食べられています。	〈ハヤシライス〉 薄切りの牛肉と玉ねぎをトマトソースやデミグラスソースで煮込んだものをご飯の上にかけた料理です。	
6 (月) ～こどもの日～ 5月5日は端午の節句。子どもの成長を祝い幸せを願います。鯉のぼりを立てたり、かぶとを飾ったりします。健やかな成長を願って、かしわもちやちまきを食べます。 	7 (火)  キムチチャーハン やきギョーザ はるさめスープ 	8 (水)  こくとうパン ポテトグラタン はるキャベツのスープに 〈春キャベツ〉 春キャベツは水分が多く葉がやわらかいことが特徴です。ビタミンCやKが豊富で風邪予防や骨を強くする役割があります。	9 (木)  キーマカレー やさいチップス ふくしんづけ 〈野菜チップス〉 さつまいも、ごぼうを薄く切り、油でカラッと揚げます。よくかんで食べましょう！	10 (金)  きなこあげパン あますあえ かきたまじる 〈きなこ揚げパン〉 きなこは煎った大豆を粉にして作られます。砂糖と少しの塩でおいしい味をつけます。
13 (月)  ごはん アジのてんぷら とんじる  舞鶴のさかな 〈地場産物の日〉あじ あじ、さば、さんまなどの青魚には生活習慣病を改善、予防するための栄養が豊富に含まれています。	14 (火)  こぎつねごはん ちくわのいそべあげ じゃがいものみそしる 〈こぎつねごはん〉 しょうゆをいれて炊いたごはんに甘辛く味付けして、刻んだ油揚げとコーンが入っています。	15 (水)  こくさんこむぎパン ポークビーンズ ポパイサラダ 〈ポークビーンズ〉 豚肉（ポーク）と大豆（ビーンズ）をトマト味で煮込みます。	16 (木)  むぎごはん ぶたにくとごぼうの カリンあげ みずなのスープ 〈豚肉とごぼうのカリン揚げ〉 拍子木切りにした豚肉を揚げ、甘辛いたれをからめまします。見た目がかりんとうに似ています。	17 (金)  こがたパン やきそば フルーツサラダ 〈焼きそば〉 もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎなど野菜たっぷりの焼きそばです。パンにはさんで食べてみましょう！
20 (月)  ぎょうざどん みそワタンスープ 〈ぎょうざ丼〉 キャベツ、にら、にんにく、しょうがが入っているぎょうざ丼は野菜嫌いでも野菜がしっかり食べられるように考えられた献立だそうです。	21 (火)  とりめし だいずとにぼしのあげに すましじる 〈大豆と煮干しのあげ煮〉 煮干しには骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。骨がどんどん成長する小学生のときにたくさんとりたい栄養素です。	22 (水)  バターパン じゃがいもの ピザソースやき コーンスープ 〈じゃが芋のピザソース焼き〉 じゃが芋などの具をガーリック、ケチャップ、トマトピューレで味付けしチーズをのせて焼きます。	23 (木)  むぎごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんの ごまあえ 〈切干大根〉 切干大根には食物繊維がたくさん含まれていて、腸の動きを活発にし便秘を予防してくれます。	24 (金)  カレーミートサンド ABCスープ おちゃまめ 夏も近づく 八十八夜♪ 〈お茶豆〉 揚げた大豆に、きな粉、抹茶、砂糖、塩を混ぜたものをまぶします。
27 (月)  ごはん ツバスのたつたあげ みだくさんのみそしる 〈地場産物の日〉ツバス ツバスは出世魚で、大きくなるにつれ名前が変わります。関西ではツバス→ハマチ→ブリと呼ばれています。	28 (火)  ビビンバ わかめスープ 〈ビビンバ〉 給食のビビンバにはごぼう、れんこんなどが入ってカミカミ効果アップ！	29 (水)  あじつけパン カラフルスパゲティ レモンサラダ 〈カラフルスパゲティ〉 にんじん、玉ねぎ、黄ピーマンが入った彩り鮮やかなスパゲティです。ホワイトソースを給食室で手作りして仕上げます♪	30 (木)  むぎごはん にくじゃが こまつなとじゃこの いために 〈小松菜とじゃこの炒め煮〉 小松菜とキャベツをごま油で炒め、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、酒、みりんで味付けします。	31 (金)  きかくパン クリームシチュー ほうれんそうのソテー 