



5月の給食カレンダー Vol. 2



しょくじ 食事のマナーを身につけよう！

れいわ ねんど だいごちようりつがっこうきゆうしょく 令和7年度 太子町立学校給食センター

19日(月) ④ひじきとたけのこのために ③いかのレモンソース ②牛乳 ①ごはん ⑤もやしのごまみそしる	みそは何からできているか知っていますか？答えは、大豆です。みそは、大豆にこうじ菌を混ぜて熟成させたもので、たんぱく質の消化をよくする働きがあります。みそは日本の伝統的な食品の一つです。日本料理に代表されるみそ汁など、1日1回はみそ料理を食べるようにしましょう。 ※本日の太子町産食材は米です。	26日(月) ④こまつなのナムル ③タコライスのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤もずくとチンゲンサイのスープ	もずくは、海藻の仲間です。ホンダワラなど他の海藻類に付着することから、藻に付くを書いて、「藻付く」という名がついたといわれています。沖縄地方では昔から食べられていました。もずくのぬめりは食物繊維の一種で、お腹の調子を整えたり、コレステロールを下げる働きがあります。 ※本日の太子町産食材は米です。
20日(火) ③フルーツヨーグルト ②牛乳 ①むぎごはん ④チキンカレー	給食の「麦ごはん」の麦は、大麦を米と同じ大きさに加工しているので、米に混ぜて炊いても目立たずおいしく食べられます。ごはんには麦を入れることで、ビタミンB1や食物繊維が補われ、疲労回復に役立ちます。毎月3回は「麦ごはん」が出るので、よく噛んで食べましょう。 ※本日の太子町産食材は米です。	27日(火) ④ごもくきんぴら ③いわしのなんばんづけ ②牛乳 ①ごはん ⑤なめこのみそしる	「南蛮漬け」とは、魚を油で揚げ、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けにした料理です。今日の給食では、いわしを使って南蛮漬けを作りました。酢をきかせた料理は、夏場、暑くて食欲がない時期に食欲を回復させてくれる効果もあるので、積極的に食べていきましょう。 ※本日の太子町産食材は米です。
21日(水) ④チンゲンサイのちゅうかあえ ③やさいパオズ ②牛乳 ①ごはん ⑤マーボー豆腐	食べ物を食べると、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味を感じることができます。この味は「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」という所で感じています。1つだけでなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。 ※本日の太子町産食材は米です。	28日(水) ④もやしときゅうりのちゅうかあえ ③チンジャオロース ②牛乳 ①むぎごはん ⑤ちゅうかスープ	「チンジャオロース」は中国の料理です。中国語でチンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」を意味します。チンジャオロースは細切りにしたピーマンや肉を炒めた料理という意味です。ピーマンには体の調子を良くしてくれるビタミンCがたくさん含まれています。 ※本日の太子町産食材は米です。
22日(木) ③チキンサラダ ②牛乳 ①きなこあげパン ④シーフードチャウダー	今日は人気メニューの「きなこ揚げパン」です。パン屋さんのパンを、給食センターで一つ一つ油で揚げながら、きなこ、砂糖、塩を調合した粉をまぶして作ります。きなこは大豆を煎って粉にしたもので、良質なたんぱく質と、記憶力を高めるレシチンを多く含む食品です。	29日(木) ④チョコクリーム ③ごぼうサラダ ②牛乳 ①ミルクパン ⑤ポークビーンズ	皆さんは今、大人に向かって体が作られていく大切な時期です。身長が伸び、体重が増えるのはもちろんですが、内臓器官などの発育も盛んな時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、バランスの良い食事をきちんと摂りましょう。特に一日の活動源である朝食は、必ず食べて元気スイッチをいれてください。
23日(金) ④チンゲンサイとアスパラガスのサラダ ③やきぎょうざ ②牛乳 ①ちゅうかめん ⑤とんこつラーメンスープ	5月の給食には茨城県でとれた「キャベツ」が使用されています。もともとキャベツは15℃～20℃ほどの冷涼(ひんやり)として涼しげな気候を好む野菜です。日本は南北に長く、いろいろな気候があるので、春は千葉県・神奈川県・茨城県、夏から秋は群馬県・北海道・長野県、冬は愛知県と、気候に合わせて、季節ごとにいろいろなところでキャベツは作られています。味わっていただきましょう。	30日(金) ④ごまずあえ ③シシャモフライ ②牛乳 ①ごはん ⑤ちくぜんに	「ごまずあえ」に入っている緑色の濃い野菜は小松菜です。野菜の中でもカルシウムや鉄を多く含む、素晴らしい健康食品です。小松菜は江戸時代から、現在の東京都の小松川周辺で栽培されていました。1719年に江戸幕府8代将軍の徳川吉宗が名付けたといわれています。 ※本日の太子町産食材は米です。

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。