

5がっ

きゅうしよくだより



吹く風がさわやかにになり、外遊びの楽しい季節になりました。
給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れるように心がけています。
今日は、子どもの日があるので、手作りの柏もちをおやつに出す予定です。

5月5日は 2002.5.1
こどもの日 Kasuya



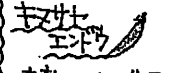
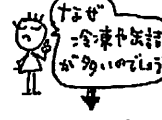
旬のもの

グリーンピース



給食でおなじみ(せせせあれれ?)のグリーンピース。旬は春なんですよ。

グリーンピース
えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。



豆の緑色は、豆に存在する「葉緑素」によるもので、葉緑素は日光により還元脱色されるので、生産量の大部分は缶詰や冷凍食品に加工される。

じゃがいも

ココロの食べ物じゃがいもも、この時期旬の味です。



じゃがいもはビタミンCが多く、茹でたり加熱してもビタミンCが壊れない。

ごぼう

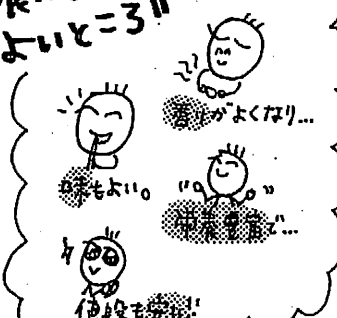
四季を通じて店頭に出回っていますが、おいしいのは初夏に出荷される「新ごぼう」です。ごぼうは、特有の香りと歯ごたえがあり、古くから食用とされています。日本と

柏餅

この日に欠かせない食べ物の一つ、柏餅。餅を包んでいる柏の葉に、こだわりがあるのです。

柏の木...は落葉樹の一種なのですが、他の落葉樹とはちがって秋に落ちるのではなく、冬に落ちる。冬には葉が枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、春には葉が落ちない。冬を越し、新芽が出る春を迎えて、はじめてハラリと葉を落とすのです。木が昔の人には、まるで新しい生命の誕生を見守っているような風情に思えたようで、柏は子どもの成長を祝う節目にはピッタリ。というこで、柏餅は端午の節句には欠かせないものになりました。

旬の食べもの



旬...という言葉はよく目にしますね。「ちゃん」とは、その食べものが、いちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
水	ごはんの手作りふりかけ ごぼうの煮つけ 松茸の煮つけ ほうれん草の味噌汁	めいごま油 まご油 ごま油 ごま油 ごま油	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	おかし芋 牛乳
木	ツナサンド レモン汁 マヨネーズ	食パン ツナ レモン汁 マヨネーズ	食パン ツナ レモン汁 マヨネーズ	食パン ツナ レモン汁 マヨネーズ	菓子パン おかし芋
金	ごはんの煮つけ 魚の煮つけ まぐろの煮つけ まぐろの味噌汁	ごはん 魚 まぐろ まぐろ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
土	ごはんの煮つけ かぼちゃの煮つけ かぼちゃの味噌汁	ごはん かぼちゃ かぼちゃ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
日	ごはんの煮つけ 花野菜のサラダ トマトコンソメスープ	ごはん 花野菜 トマト	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
月	ごはんの煮つけ 肉じゃが 肉じゃがの味噌汁	ごはん 肉 肉	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
火	ホットドック マカロニサラダ いんげん豆と野菜のスープ	ホットドック マカロニ いんげん豆	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
水	ごはんの煮つけ 豆の煮つけ 豆の味噌汁	ごはん 豆 豆	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
木	ちゃんぽん うどん うどんの味噌汁	ちゃんぽん うどん うどん	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
金	ごはんの煮つけ めかじき めかじきの味噌汁	ごはん めかじき めかじき	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
土	きびきび 生揚げ 生揚げの味噌汁	きびきび 生揚げ 生揚げ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
日	かたづけ じゃが芋 じゃが芋の味噌汁	かたづけ じゃが芋 じゃが芋	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
月	カレーライス 大豆サラダ わかめスープ	カレーライス 大豆 わかめ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
火	チーズサンド レバーの揚げ マカロニ野菜スープ	チーズサンド レバー マカロニ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋
水	ごはんの煮つけ かぼちゃの煮つけ かぼちゃの味噌汁	ごはん かぼちゃ かぼちゃ	ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこ	ねぎ にら ごぼう ごぼう ごぼう	菓子パン おかし芋

曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	16 パン揚げ ポタージュ 果物	ロールパン 油 たまご 小麦粉 塩	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油 しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
金	17 ジャコ お中果物	ジャコ マヨネーズ コンソメ スープ	豚みそ 肉 たまご みそ	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	かき揚げ おはぎ おはぎ おはぎ
土	18 ごん お中果物	ごん お中果物	さば お揚げ 豆腐	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	かき揚げ おはぎ おはぎ おはぎ
日	19 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
月	20 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
火	21 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
水	22 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
木	23 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
金	24 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
土	25 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
日	26 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
月	27 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
火	28 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
水	29 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
木	30 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ
金	31 パン お中果物	パン お中果物	鶏手羽 豆腐 油 たまご	古くよりの しょうゆ しょうが みりん 酒 みそ しょう油	みかんジュース 当日のおたのみ 菓子 おはぎ

5が号

給食でも、なるべく旬のものをとり入れるようにしています。

旬のメナ知識

「旬」は10日間を意味します。旬の期間は短かいという事です。旬の食材を給食に取り入れるために、旬の内容が変更になることがあります。

「いっでもなるから、食いたいものを食べる」のではなく、「旬のものを優先的に食べる」という食生活を心がけてほしい。

かつお

「目に青葉 山ほととぎす 初魚堅」と俳句にも詠まれている初魚は、初夏(5月)の代表的な魚です。

江戸町民の大好きな魚で、とくに初魚のカツオは「初魚堅」として珍重されました。また「角煮魚」と呼ばれ、昔は鰯の稚魚の卵を、とくにせせせせとなり、初魚や、たけがなが、ていきました。

DHA (DHA含有率22%)

茶 「夏も近づく八十八夜」とうたわれた茶摘みの季節、新茶が出始めます。八十八夜は立春から数えて八十八日目の日で(5/2)農家は、種まきをする日ですとされてきたそうです。新茶にはビタミンE、カロテン等の成分が豊富ですが、飲むだけでは損ねません。お茶を飲むことで「食」を摂ることができるのです。

夕食献立表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				