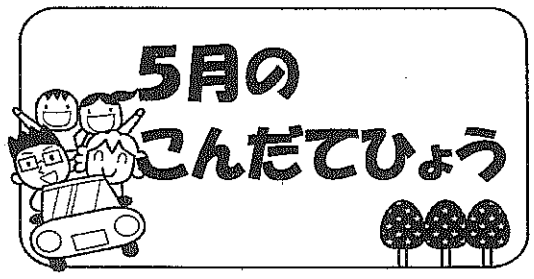
5月のこんだてひょう

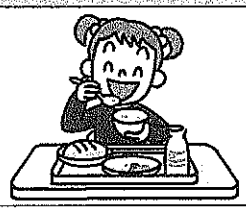
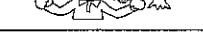


平成２８年度
大槌町学校給食センター
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

5月の給食予定は次のとおりです。
≪大槌≫小学部･･･6日、25日、30日なし
中学部･･6日、16日、17日、30日なし
≪吉里吉里≫小学部･･･18日、23日なし
中学部･･･16～18日なし

よい歯の日について

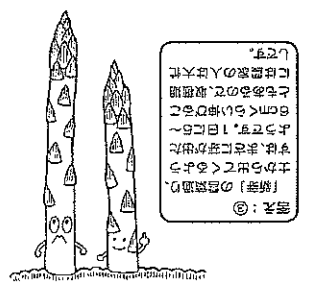
大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 こどもの日献立 牛乳 かしわもち／わかたけに／さわらのてりやき／なめし／ふのすましじる				6 牛乳 とうみょうとエリンギのいためもの／とりにくのごまたったあげ／ごはん／はくさいのみそしる
あか	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく わかめ みそ				ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ あぶらあげ みそ
きいろ	こめ ふ さとう もち				こめ あぶら ごま かたくりこ バター
みどり	だいこん ほうれんそう ほししいたけ にんじん たけのこ こんにゃく				はくさい にんじん だいこん ねぎ とうみょう キャベツ エリンギ
ひとくちメモ	今日は「こどもの日献立」です。柏もちの葉は、柏の木の生態から子孫繁栄の縁起を担いでいます。みんなで楽しく食べましょう。				エリンギはきのこの一種ですが、日本では自生していません。2000年頃から生産量が急増し、今では人気のきのことなっています。
こんだて	9 牛乳 ミルメークココア ポテトサラダ／オムレツのトマトソースかけ／しょくパン／やさいとぶたにくのスープ	10 牛乳 マーボーはくさい／さばのオイスターソースやき／ごはん／もやしのちゅうかスープ	11 牛乳 さくらえびのあえもの／ぶたにくのしょうがいため／むぎごはん／けんちんじる	12 アセロラの日 牛乳 ミニアセロラゼリー／ごもくまめ／さけのしおやき／ごはん／すきやきに	13 牛乳 ナポリタンスパゲッティ／ソースつくね／コッペパン／わかめスープ
あか	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さくらえび	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン チーズ
きいろ	パン さとう マヨネーズ じゃがいも	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら	こめ むぎ さとう ごま あぶら	こめ あぶら さとう	パン スパゲッティ あぶら さとう
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ みずな トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ	もやし えのき たけのこ チンゲンサイ はくさい にら パプリカ	ごぼう にんじん だいこん いんげん こんにゃく たまねぎ もやし キャベツ こまつな	はくさい にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ピーマン
ひとくちメモ	今日のポテトサラダには小さなチーズが入っています。チーズは牛乳からできており、カルシウムがたくさん含まれています。	サバやサンマなどの青魚の脂にはDHAやEPAという成分が含まれています。これらは脳のはたらきを助けたり、血をサラサラにしたりしてくれます。	さくらえびは関東周辺の海に生息していますが、世界的に希少な生物です。そのため、国内で水揚げしてよいのは静岡県の駿河湾のみとなっています。	5月12日は「アセロラの日」です。沖縄県で1999年に制定されました。アセロラはビタミンCが豊富で、美容に効果があります。	ナポリタンは日本独自のスパゲッティであり、イタリアにはナポリタンという料理は存在しません。ほかにもオムライスやドリアなど日本発祥の料理がたくさんあります。
こんだて	16 牛乳 ゆずしょうゆあえ／しぼうギョウザ／ごはん／じゃがもちスープ	17 牛乳 ぶたにくとだいこんのにもの／のりいりあつやきたまご／むぎごはん／こうやどうふのみそしる	18 よい歯の日 牛乳 カミカミサラダ／まるごとグラタン／りんごジャム／コッペパン／ミネストローネスープ	19 食育の日 牛乳 あまなつ／ひじきのいりに／かつおのこうみやき／ごはん／ひっつみ	20 牛乳 こんにゃくサラダ／ミートボール／やさいカレーライス
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご のり こうやどうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ささみ あさり	ぎゅうにゅう かつお とりにく みそ さつまあげ ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク
きいろ	こめ じゃがもち あぶら さとう ギョウザのかわ	こめ むぎ じゃがいも さとう	パン じゃがいも マカロニ ごま さとう	こめ すいとんこ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも ごま バター
みどり	にんじん だいこん だいこんのは ほうれんそう えのき はくさい	キャベツ にんじん しめじ ねぎ だいこん きぬさや こんにゃく	にんじん たまねぎ セロリ トマト きゅうり ごぼう コーン きりぼしだいこん	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ えだまめ こんにゃく あまなつ	にんじん たまねぎ かぼちゃ アスパラ キャベツ きゅうり ブロッコリー こんにゃく
ひとくちメモ	ゆずは独特の香りやさわやかさがあり、日本料理において欠かせない柑橘類となっています。高知県をはじめとして、四国で多く生産されています。	高野豆腐(凍み豆腐)は豆腐を冷凍、乾燥して作られます。冬に豆腐を屋外に放置してしまったことから偶然に製法が発見されたといわれています。	8がつく日は「よい歯の日」です。副菜のカミカミサラダは、ごぼうがたっぷりでよくかんで食べるのにぴったりのメニューです。	毎月19日は「食育の日」です。今月は、5月が旬のカツオ、甘夏や、郷土料理のひっつみを取り入れました。旬の味を味わいながら食べましょう。	人気のカレーもレトルトで気軽に食べられます。レトルトカレーは1968年に日本で生まれました。点滴パックの技術の応用やアルミの使用などにより、長期間保存できるようになっています。
こんだて	23 牛乳 だいずのチリコンカン／あじのバジルソースかけ／コッペパン／コンソメスープ	24 牛乳 ぶどうゼリー／あおのりポテト／ちゅうかあんかけ／セルフちゅうかどん／トックスープ	25 牛乳 そくせきづけ／とうふのあげださんがく／ごはん／よしのじる	26 牛乳 ヨーグルト(中学部)／パリパリうめサラダ／さばのてりやき／むぎごはん／キャベツのみそしる	27 小松菜の日 牛乳 こまつなのバターソテー／とりにくのマーマレードやき／こくとうパン／クラムチャウダー
あか	ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こんぶ	ぎゅうにゅう さば とうふ ささみ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あさり スキムミルク なまクリーム
きいろ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ トック じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	こめ むぎ さとう	パン さとう じゃがいも バター
みどり	キャベツ にんじん カリフラワー バジル たまねぎ ピーマン トマト	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり かぶ	キャベツ にんじん えのき ねぎ だいこん もやし きゅうり きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン
ひとくちメモ	チリコンカンはアメリカのテキサス州で考案されたとされる料理です。給食ではピーマンや大豆などを加えてアレンジしています。	汁物のトックスープは韓国料理です。日本のもちはもち米からできていますが、トックはうるち米がよく使われます。そのため溶けたりくずれたりしにくいそうです。	かぶは白い根が淡色野菜、緑の葉が緑黄色野菜になります。両方食べることでより多くの種類の栄養素をとることができます。	キャベツに含まれるビタミンUという消化酵素は市販の胃腸薬にも取り入れられている成分です。胃腸にやさしい野菜といえますね。	5月27日はゴロ合わせで「小松菜の日」になっています。小松菜は野菜の中でもカルシウムや鉄が豊富な、栄養満点の野菜です。
こんだて	30 牛乳 やさいサラダ／さけのピザふうチーズやき／ごはん／にくだんごスープ	31 牛乳 オレンジ／みどりやさいのじゃこいため／フーヨーハイ／ごはん／キムチじる			
あか	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ しらす	ちやにくやほねをつくる		
きいろ	こめ はるさめ あぶら	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	ねつやちからになる		
みどり	しめじ だいこん ねぎ たけのこ たまねぎ トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん	ごぼう はくさい にんじん こんにゃく ピーマン キャベツ こまつな だいこんのは オレンジ	からだのちょうしをととのえる		
ひとくちメモ	給食で使われているお米は、大槌町産のあきたこまちです。お店にはさまざまな品種のお米が売られており、かたさや粘り気などが違います。食べ比べてみるのもおもしろいですね。	フーヨーハイは、日本では「かに玉」とも呼ばれる中華料理です。玉子の中に様々な具があり、あんがかかっているのが特徴です。			

大槌町産食材の紹介

じゃがいも
わかめ（2日、13日）
いか（24日）

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

①明日にはすばらしく伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から