

令和7年度



給食たより

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
5月5日は『端午の節句』です。 給食でも5月2日に、こどもの日の行事食で 子孫繁栄の縁起物『かしわ餅』や活躍を願う『カツオ』が出ます。			1日 五目うどん・牛乳 まめまめサラダ ミニ丸パン チョコクリーム 五目うどんの「五目」は、5種類の真が入っているという意味ではなく、「いろいろなものが入っている」という意味だそうです。給食の五目うどんには、7種類の真を入れました。	2日こどもの日行事食 ごはん・牛乳 かつおフライ おひたし・沢煮わん こどもの日デザート 沢煮わんは、半切りにした野菜を汁物にした日本料理のことで、「沢」には「沢山の」という意味があります。今日はこどもの日のデザートもついています。
5日 こどもの日	6日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7日 ごはん・牛乳 とり肉のてり焼き 春雨サラダ もずくスープ もずくには、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、ヨウ素、ビタミン、鉄などの栄養が含まれています。血をサラサラにしたり、腎を丈夫にしたり、髪の毛やお肌を元気にしてくれます。	8日 背割りコッパン・牛乳 ポークウィンナー チリコンカン キャベツのミルクスープ 春のキャベツは、甘くてやわらかくておいしいだけでなく、栄養もたっぷりです。ミルクスープにたくさん入っています、おいしくいただきます。	9日 ごはん・牛乳 さばの和風カレー煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 さばといえば「みそ煮」が人気ですが、給食では「カレー煮」にして苦手な人でも食べやすい味付けにしました。さばには、成長時のみなさんに大切な栄養がたくさん入っています。
12日 ごはん・牛乳 いわしのしょうが煮 高野豆腐の炒め物 ほうれん草のみそ汁 和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴の一つです。給食のだしは、昆布と煮干しを使っています。	13日 ごはん・牛乳 とり肉のガーリック揚げ 野菜のゆず風味和え 大根のみそ汁 野菜は、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富です。給食では1日に必要な野菜の量の3分の1以上を使うようにしています。	14日 ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 若竹汁 竹の子は、弓が旬の「山菜」という山の野菜です。若竹汁にたくさん竹の子を使っています。旬の野菜をおいしくいただいて、季節を感じましょう。	15日 みそラーメン・牛乳 チキンサラダ ミニコッパン・いちごジャム ヨーグルト 麺の時は、よく噛まずに食べてしまいがちです。一口30回噛むようにするとよいと言われています。しっかり噛むと脳の働きが活性化します。	16日 ごはん・牛乳 ビック肉団子 ビーフン炒め 大根ともやしのみそ汁 ビーフンと春雨はよく似ていますが、ビーフンは「お米」から、春雨は「豆」や「じゃがいも」からできています。ビーフンにも、タンパク質やミネラルが含まれています。
19日 振替休業日	20日 カレーライス 牛乳 グリーンサラダ 豆乳とろけるプリン カレーの由来は、インドのタミール語で、ごはんにかけるソースのことを「カリ」と呼ぶそうで、これが「カレー」に変化したのではないかとわれています。	21日 豚キムチ丼 牛乳 春雨のスープ 豚キムチという料理は、朝鮮半島のトウチギからヒントを得て、日本で20年ほど前に生まれた料理と言われています。	22日 きなこ揚げパン 牛乳 アスパラサラダ 肉団子のトマトソース アスパラは弓が旬の野菜です。アスパラギン酸という、疲れによく効く栄養素がたっぷり入っています。	23日 ごはん・牛乳 いわしの梅煮 ひじきの煮物 ごま汁 いわしには、DHA、EPAなどの血をサラサラにする栄養や、腎の成長にかかせないカルシウムなどの栄養がたくさん入っています。
26日 ごはん・牛乳 春巻き 塩ナムル 豆腐のうま煮 ナムルは、野菜や山菜、きのこ、野草、海藻などを和えた韓国料理のことです。食材によって、ゆでたり、炒めたり、煮たり、調理方法や味付けが様々あります。	27日 ごはん・牛乳 白身魚のフライ 塩昆布和え 豚汁 野菜には、体の免疫力を高め、感染予防に役立つビタミンCがたっぷりです。苦手な人も、一口でも多く食べてみましょう。	28日 マーボー丼 牛乳 元気サラダ わかめスープ マーボー丼は、ひき肉を、ニンニクやショウガ、ごま油で炒め、細かくきざんだ野菜を入れたスタミナ料理です。ごはんと一緒においしくいただきます。	29日 スープスパゲティ 牛乳 ツナサラダ 牛乳やチーズなどの乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれています。給食では、1日に必要なカルシウムの2分の1がとれるように献立が考えられています。	30日 ドライカレー・ごはん 牛乳 サイコロサラダ 響りんごゼリー ドライカレーは、「ドライ」という名前の通り、汁の少ないカレーのことを言います。キーマカレーも似ていますが、キーマは「細かい肉」と言う意味で、ひき肉を使ったカレーのことです。