



5月 給食たより



令和8年4月30日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金
<p>ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>ぶつし つごう 物資の都合により 献立が変更になる 場合があります。</p>	<p>1日(金) たけのこ入り豚すき丼 キャベツのみそ汁 クリームソーダ風ゼリー</p> <p>ぐんぐん育つ「たけのこ」を入れた「こどもの日メニュー」です。好き嫌いをなくしっかり食べて、大きく成長してください。</p>	<p>がつふつか はちじゅうはちや 5月2日は「八十八夜」。 りっしゅん かぞへ 88にちめ 立春から数えて88日目 のことで、この日に摘ん だお茶を飲むと長生き すると言われています。</p>	<p>7日 まる 丸パン とりにく 鶏肉のマスタード焼き やさい 野菜ソテー コーンポタージュ</p> <p>マヨネーズ風味調味料と粒マスタードで鶏肉を味付けて焼いた「マスタード焼き」は、辛くないので食べやすい料理です。</p>	<p>8日 ごはん いわしのレモン煮 ごもく 五目きんぴら せんべい汁</p> <p>レモンなどの柑橘類は、魚の生臭さを気にならなくしてくれます。今日は、さっぱりとしたレモン醤油味の煮魚にしました。</p>
	<p>11日 ガパオライス (目玉焼き風オムレツ) だいこん 大根のスープ アセロラゼリー</p> <p>タイ料理のガパオライスを、給食用に食べやすくアレンジしました。とろとした卵黄ソースが特徴のオムレツと一緒に食べましょう。</p>	<p>12日 ごはん さけの玉ねぎこうじ焼き やさい にびた 野菜の煮浸し とんじる 豚汁</p> <p>「玉ねぎこうじ」という発酵調味料だけを使って、秋田県産のさけに味付けて焼きました。味わって食べてください。</p>	<p>13日 ごはん 焼き餃子 ぶた 豚キムチ炒め はるさめ 春雨スープ</p> <p>キムチは、白菜を乳酸発酵させた漬物のひとつです。独特な酸味と唐辛子の辛さが、食欲をアップさせてくれます。</p>	<p>14日 こめこ 米粉パン いちごジャム みそラーメン(煮込み) ブロッコリーのツナマヨソテー</p> <p>ブロッコリーのツナマヨソテーは、野菜料理の中でも人気があるメニューです。家庭でもぜひひ作ってみてください。</p>
<p>18日 うんどうかい 運動会の ふりかえきゆうぎようび 振替休業日</p>	<p>19日 食育の日 けんさんまめ 県産豆カレー ふくじんづけ 福神漬 けんさんあんじん 県産杏仁フルーツ</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。家庭でも、食べることや健康について意識する日にしてみたいかがででしょうか。</p>	<p>20日 ごはん さばのカレー煮 やさい 野菜のそぼろ炒め たま 玉ねぎのみそ汁</p> <p>色々なスパイスを混ぜたカレー粉は、色々な料理に合います。今日はしょうゆベースの和風カレー味の煮魚にしました。</p>	<p>21日 まる 丸パン りんごジャム タンドリーチキン ポテチサラダ ポトフ</p> <p>カレー粉、ヨーグルト、ケチャップなどで鶏肉を味付けて焼くタンドリーチキンは、インド料理のひとつです。</p>	<p>22日 とり 鶏そぼろ丼 さんさいじる 山菜汁</p> <p>わらびやゼンマイなどの山菜を採ってきて食べたことはありますか? 山菜は、季節を楽しむ食べ物のひとつです。</p>
<p>25日 ごはん あおとり 青じそ鶏つくね やさい わふういた 野菜の和風炒め はなふ 花麩のすまし汁</p> <p>野菜の和風炒めは、油揚げやかつお節を入れた野菜炒めです。塩こしょうだけでなく、香りとうま味のためにしょうゆも入れます。</p>	<p>26日 だいずい 大豆入りマーボー丼 わかめスープ</p> <p>マーボー丼などの丼料理は、あまり噛まずに飲み込んでしまいがちです。噛む回数を意識して食べましょう。</p>	<p>27日 ごはん 焼きシュウマイ ホイコーロー 豆腐のスープ</p> <p>シュウマイは蒸すことが多いのですが、鶴舞小学校ではオーブンで焼いて作ります。凝縮されたうま味を楽しみましょう。</p>	<p>28日 ミートソースペンネ (ソースと炒め合わせ) やさい 野菜スープ ことうだいず 黒糖大豆</p> <p>パスタの本場イタリアでは、パスタとソースを炒め合わせて作ります。パスタに味がなじんで、おいしく食べられます。</p>	<p>29日 ごはん ささみのレモンソース ポテトきんぴら ごまみそ汁</p> <p>レモンやしょうゆで作る特製のタレと、鶏ささみの唐揚げの相性は抜群です。揚げ物なのに、さっぱりと食べられます。</p>

端午の節句の食べ物

ちまき



ちまき 地域によって違いがあり、やくよ厄除けとして食べられます。

かしわもち



かしわもち 「家系が途切れないように」と願って食べられます。

カツオ



カツオ 「勝男」という字を当てて、縁起が良いとされています。

たけのこ



たけのこ 健やかな成長を願って食べられます。

人気の給食レシピ「ブロッコリーのツナマヨソテー」

【材料(4人分)】

- ブロッコリー 170g
- 人参 35g
- ホールコーン 40g
- ツナ 32g
- サラダ油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、ゆでる。
- 人参を千切りにして、油をひいたフライパンで炒め、火が通ったらコーンを加える。
- ゆでたブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、しょうゆを加え、手早く炒め合わせる。
- 塩、こしょうで味を整え、器に盛り付ける。