



















ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	はいぜんず 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
4月29日(月)		<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>
4月30日(火)	<p>カルピス ヨーグルト </p> <p>中華風 卵スープ </p> <p>ジャージャー麺 </p>	<p>きょう 今日のおすすめは「ジャージャー麺」です。 ジャージャー麺は中国の東省が発祥の料理で、中国語では「炸醬麵(ジャージアンミエン)」と呼ばれています。 とうばんじゃんてんめんじゃん あじつ あまから にく めん とよく から た 豆板醤や甜面醤で味付けた甘辛い肉みそを、麺とよく絡めて食べてみてください。</p>
5月1日(水)	<p>果物  ツナと 野菜のサラダ  牛乳 </p> <p>ポーク カレーライス  パーコンと 野菜のスープ </p>	<p>きょう 今日から5月が始まります。5月の給食目標は「マナーを守って食べよう」です。 た まえ てあら きゅうしょくじゅんび かたづ てつた 食べる前の手洗いやあいさつ、給食の準備や片付けの手伝いなど、 できることから少しずつ取り組んでみましょう。</p> 
5月2日(木)	<p>野菜の ゆず和え  さけの 西京漬け焼き  牛乳 </p> <p>たけのこ ご飯  豆腐の すまし汁 </p>	<p>がついつか ひ 5月5日は「こどもの日」です。 いま しゅん せいちょうはや ま ますすぐのの伸びていくという特性から、 こども すこ そだ ねが ひ きょうしょく た 子供がまっすぐ健やかに育つようにという願いをこめて、こどもの日の行事食として食べられています。 きょう きゅうしょく 今日の給食では、「たけのこご飯」にして提供します。</p> 
5月3日(金)		<p>けんぽう きねん ひ 憲法記念日</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	はいげんず 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月6日(月)	ぶりかえきゅうじつ 振替休日	
5月7日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「じゃがいものみそ汁」です。</p> <p>はるさき 春先のこの時期に収穫されるじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれ、すいぶん 水分を多く含んでいてやわらかく、かわ うす 皮が薄いのが特徴です。</p> 
5月8日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、「魚のチリソースがけ」です。</p> <p>きょう 今日給食で使われている魚は、普通食が「ホキ」、形態食が「めかじき」です。</p> <p>ホキはたいちょう 体長1mほどの大型の深海魚で、おおがた 淡白で癖のない味が特徴です。</p> <p>きょう 今日油で揚げたホキに、チリソースをかけて提供します。</p>
5月9日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「チリコンカン」です。</p> <p>チリコンカンはアメリカやメキシコでよくた 食べられている料理で、いた 炒めた大豆とひき肉をトマトやケチャップなどとよくにこ 煮込み、スパイスで味付けしてつく 作ります。</p>
5月10日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「グリンピースごはん」です。</p> <p>ねんじゆ 年中見かけるグリンピースですが、実はこの時期が旬です。</p> <p>ふだん 普段の給食では、冷凍のグリンピースを使うことが多いですが、きょう 今日生のグリンピースを使っています。旬のグリンピースの香りをお楽しみください。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	はいぜんず 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
5月13日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「キャラメルポテト」です。 キャラメルポテトは、素揚げしたさつまいもに砂糖と水とバターで作った甘じょっぱい蜜を絡めてつくりま さっぱりした味の野菜としらすのゆかり和えと、味の違いを楽しみながら食べてください。</p>
5月14日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「四川豆腐」です。 四川豆腐の「四川」は中国の西南部の地域の名前です。 中国は地域によって料理の味に違いがあります。四川は辛い味の料理が有名ですが、給食では少し辛みを抑えて 食べやすい味付けに仕上がっています。</p>
5月15日(水)		<p>がつ にち おきなわほんどふつききねんび 今日15日は「沖縄本土復帰記念日」です。今日の給食では「沖縄本土復帰記念日」にちなんで、 沖縄料理を提供します。 「アーサのみそ汁」のアーサとは、あおさという海藻のことで、沖縄の特産品です。にんじんしりしりとは、人参を干 切りにして炒めた料理です。沖縄の方言で、干切りのことを「しりしり」と言うそうです。</p>
5月16日(木)		<p>ミネストローネはイタリアの家庭料理で、ミネストローネという名前には、 イタリア語で「真だくさんのスープ」という意味があるそうです。 今日の給食のミネストローネにも、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンなどたくさんの具材が入っています。</p>
5月17日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「わかめのごま酢和え」です。 ごまは昔から「不老長寿の薬」と言われるほど栄養たっぷりの食材です。体内で合成できない不飽和脂肪酸や、たんぱ く質のほか、ビタミンE、B群やカルシウム、鉄などミネラルも豊富に含まれています。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	はいげんず 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月20日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「豆乳入りみそ汁」です。 とうにゅう 豆乳は、たけのこ 茹でた大豆をすりつぶして、えきたい 液体を絞って作ります。 みそ汁に加えることで、いつものみそ汁よりまろやかな味わいになります。</p> 
5月21日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「生揚げのみそ炒め」です。 みそ炒めのみには、はちみそとあかみそを使っています。 いっぱんてき 一般的によく使われるみそは「米みそ」といって、こめ 米、だいず 大豆、しお 塩を原料としています。あかみそもその一種です。 はちみそは、「豆みそ」という、だいず 大豆としお 塩のみを原料にして作ったみそで、こくのある味が特徴です。</p>
5月22日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、この や ふうたまごや お好み焼き風卵焼きです。 いたにく 豚肉やキャベツ、べに 紅しょうがを混ぜたたまごや 卵焼きに、かつおぶし 鰹節、あお 青のり、ソースをかけて食べます。 さくねんと 昨年度のリクエスト給食でもリクエストされた、人気の料理です。</p>
5月23日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「ひじきとチーズのサラダ」です。 にほん 日本では昔から健康的な食品として親しまれてきました。 なんと じょうもん や 弥生人もひじきを食べていたことが、いせき 発掘物などから分かっているそうです。</p>
5月24日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「むらくも汁」です。 むらくも汁は、うす 薄くとろみをつけた汁に、と 溶いたたまご 卵を流し入れて作ります。 しる 汁にたまごが浮かぶ 見えた目が、そら 空にたなびく雲のように見えることからこの名前が付いたそうです。</p> 