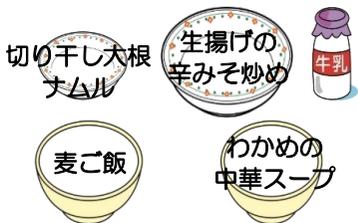
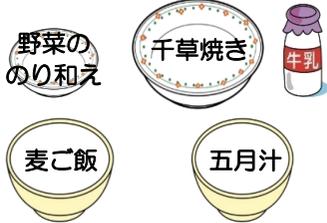


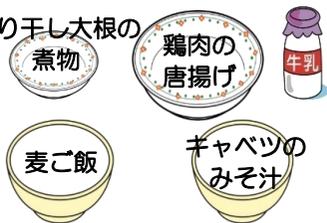
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいせんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
4月28日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「アスパラガス入りピラフ」です。アスパラガスは今は旬の野菜です。 アスパラガスは筆のような形をしていて、長さが20センチくらいの若い莖を食べます。 芽に土をかぶせて、太陽の光を当てずに土の中で育てるホワイトアスパラガスと、地上で太陽の光をたくさん浴びて育てるグリーンアスパラガスがあります。今日はグリーンアスパラガスを使用しました。旬の食材をぜひ食べてください。</p>
4月29日(火)	<p>しょうわ ひ 昭和の日</p>	
4月30日(水)		<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発祥の料理です。 豆板醬や甜面醬を入れて作る肉みそをのせた麺料理で、汁がないのが特徴です。 麺に肉みそを絡めて食べてください。</p>
5月1日(木)		<p>きょう 今日から5月が始まりました。5月の給食の目標は『マナーを守って食べよう』です。 てあら 手洗いや食べる時のあいさつ、きゅうしょくじゅんびかたづ 給食準備や片付けなど できることから取り組んでみましょう。</p>
5月2日(金)		<p>がついつか 5月5日はこどもの日です。 たんご 端午の節句ともいわれ、子どもたちの健やかな成長を願いながらお祝いする日です。 たけのこごはんは「子どもたちがタケノコのようにすくすくと育ちますように」という願いを込めています。</p>

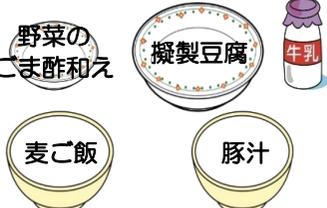
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月5日(月)		こどものひ
5月6日(火)		ふりかえきゅうじつ 振替休日
5月7日(水)		<p>きょう きゅうしょく さつきじる さつきじる こがつ しゅん ちか しよくひん はい しるもの 今日の給食のおすすめは「五月汁」です。五月汁は五月に旬を迎える食品が入った汁物になります。</p> <p>しゅん 旬のたけのこ、にんじん、さやえんどうが入っています。</p> <p>しゅん しよくざい た 旬のおいしい食材をぜひ食べてください。</p>
5月8日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「チキントマトシチュー」です。</p> <p>ふる あか いしゅ あお い ヨーロッパでは古くから「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているそうです。</p> <p>あかいろう こうさんかきやう つよ ひはだこうか どうみやくこうか よぼう はたら トマトの赤色は「リコピン」によるもので、抗酸化作用が強く、美肌効果や動脈硬化・ガンなどを予防する働きがあります。このリコピンは脂溶性のため、油と一緒に食べると効率よく栄養を吸収できます。</p>
5月9日(金)		<p>きょう わふう 今日のおすすめは「和風ハンバーグ おろしソース」です。</p> <p>きゅうしょくしつ てつく ハンバーグは給食室で1つ1つ手作りしています。</p> <p>こんかい だいこん つく とくせい 今回はハンバーグに大根で作った特製のおろしソースをかけました。</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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月12日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「グリンピースご飯」です。グリンピースは今が旬になります。グリンピースはえんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、かんじゆくまえ やわらかい状態のときに収穫したのになります。</p>
5月13日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「けんちん汁」です。「けんちん汁」は、神奈川県をはじめ、いくつかの県の郷土料理として親しまれている料理です。なまえ ゆらいには諸説あり、神奈川県にある建長寺の修行僧が作っていた「建長汁」がなまり、「けんちん汁」になったという説があります。</p>
5月14日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「コーンチャウダー」です。チャウダーはアメリカで生まれた料理です。シチューとチャウダーは似ていますが、シチューは煮物、チャウダーはスープになります。スープに使う食材によっていろいろな種類のチャウダーがあり、きょう今日はとうもろこしを入れたコーンチャウダーになります。</p>
5月15日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「焼きそば」です。焼きそばは、麺を肉や野菜などと一緒に炒めるなどして作る料理です。焼きそばの麺はそば粉を使う日本そばではなく、中華麺を使います。しおや とうち や きょう 塩焼きそばやご当地の焼きそばなどありますが、今日はソース焼きそばにしました。</p>
5月16日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「切り干し大根の煮物」です。切り干し大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の太根では長い期間、保存ができませんが、干して乾燥させることで長期間保存ができます。さらに、甘みが増しておいしくなります。こうして保存したものを野菜が少ない季節に食べていたそうです。おなかの調子を整えてくれる食物繊維や、丈夫な骨や歯を作るのに役立つカルシウムがたくさん含まれています。</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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月19日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「ポトフ」です。ポトフはフランスの家庭料理です。 フランス語で、「pot」は「鍋」、「feu」は「火」を示していて、 ポトフは「火にかけた鍋」といった意味になります。 とく きょう 特に決まった作り方はなく、地域や家庭によってさまざまなレシピがあるようです。</p>
5月20日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「擬製豆腐」です。「擬製」とは、本物をまねて作ることを言います。 つぶして形を崩した豆腐に、野菜や卵などの材料を混ぜて、もう一度豆腐のような形をつくります。 きょう 今日豆腐、鶏肉、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやいんげんを入れました。</p>
5月21日(水)		<p>きょう 今日給食は、クリームソーススパゲッティにほうれん草、野菜スープに小松菜が入っています。 ほうれん草と小松菜は見た目が似ていますが、味も食感も栄養素も違います。 ほうれん草は鉄分、小松菜はカルシウムが多く入っています。食べるときに味や食感の違いを探してみてください。</p>
5月22日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「魚の甘酢あんかけ」です。今日の魚は鯖を使いました。さわらの旬は地域によって異なります。 関西では5月～6月にかけて産卵のため瀬戸内海などにきてたくさんとれることから春が旬とされています。 関東では、「寒鯖」と言われる産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬であるとされています。 どちらも、それぞれ違ったおいしさがあります。</p>
5月23日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「鉄骨サラダ」です。鉄分とカルシウムを多く食品を組み合わせたサラダです。 鉄分の「鉄」と骨を丈夫にするカルシウムの「骨」で鉄骨サラダという名前になりました。 カルシウムや鉄分を多く含む切り干し大根、チーズ、小松菜、シラス、ヒジキを使っています。 鉄分は酸素を全身に供給し、貧血を予防します。カルシウムは、骨や歯を形成します。 どちらも成長期に大切な栄養素です。ぜひ食べてください。</p>