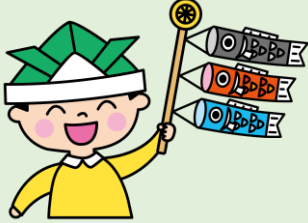




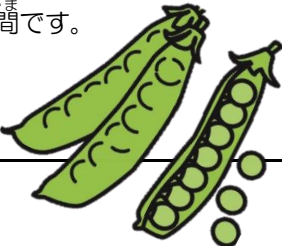




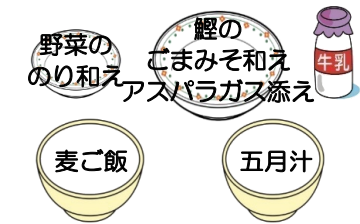
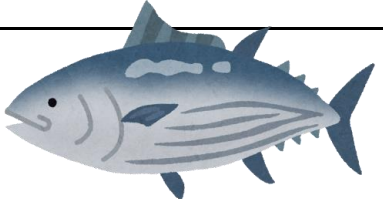


ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	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4日(月)	みどりの日	
5月5日(火)		こどもの日
5月6日(水)	ふりかえきゅうじつ 振替休日	
5月7日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「鉄骨サラダ」です。</p> <p>「鉄骨サラダ」は、健康な血液を作るのに必要な「鉄分」を多く含むひじきや小松菜（形態食はほうれん草）と、骨や歯を作るのに必要な「カルシウム」を多く含むチーズやしらすが入っています。</p> <p>鉄分やカルシウムは不足しがちな栄養素です。日頃の食事にも意識して取り入れてみましょう。</p> 
5月8日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「あんかけ中華麺」です。</p> <p>あんかけ中華麺は、蒸し焼きした中華麺に、しょうがやにんにくの香味野菜や豚肉、しいたけのほか、野菜をたっぷり入れたあんをかけて食べます。</p> <p>あんにしっかりとろみをつけて、あんが麺によく絡むように仕上げました。</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11日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「グリーンピースご飯」です。</p> <p>「グリーンピース」は、「さやえんどう」、「スナップエンドウ」と同じ「エンドウ豆類」の仲間です。</p> <p>きょう 今日、ご飯と一緒に炊き込みました。</p> <p>いま 旬のグリーンピースの、ほくほくとした食感と、香りを感じながら食べてみてください。</p> 
5月12日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「じゃがいものきんぴら」です。</p> <p>「じゃがいものきんぴら」は、千切りにしてカリッと素揚げしたじゃがいもを、しっかり味付けしたきんぴらと混ぜて作ります。</p> <p>じゃがいもを素揚げすることで、きんぴらに加えても煮崩れしにくくなります。</p>
5月13日(水)		<p>きょう 今日給食は、韓国料理を献立に取り入れました。</p> <p>「ビビンバ」は、ご飯の上にナムルや炒めた肉、キムチなどをのせ、調味料をかけて食べる料理で、韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味です。</p> <p>「ミヨックク」とは、わかめスープで、「ミヨッ」が「わかめ」、「クク」は「スープ」を意味するそうです。</p> 
5月14日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「洋風卵焼き」と「春野菜のスツパ」です。</p> <p>「洋風卵焼き」は、オリーブ油で炒めた鶏肉と野菜を卵液に加え、さらにチーズも加えてオープンで焼いて作ります。</p> <p>「春野菜のスツパ」の「スツパ」とは、イタリア語で「スープ」という意味です。</p> <p>きょう 今日、かぶやじゃがいもなど、春の味覚を加えて作りました。</p>
5月15日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「鰹のごまみそ和え アスパラガス添え」です。</p> <p>鰹は、年に2回旬の時期があり、4月から5月に旬を迎える鰹は「初鰹」、8月から9月に旬を迎える鰹は「戻り鰹」と呼ばれています。</p> <p>4月から5月に旬を迎える「初鰹」は、身が引き締まっていて脂が少なく、さっぱりした味わいが特徴です。</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18日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「海藻サラダ」です。 にほん 日本の周りの海には、1500種類もの海藻が自生していると言われており、 かいそう 海藻は日本でも古くから食べられてきました。 かいそう 海藻には、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えてくれます。</p> 
5月19日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「ミネストローネ」です。 「ミネストローネ」は、イタリア発祥の家庭料理で、たっぷりの野菜や豆を煮込んで作る汁物です。 きょう 今日のミネストローネには、ベーコン、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、金時豆などを入れました。 たっぴりの具材のうま味が溶け込んだスープを、味わって食べてみてください。</p>
5月20日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、「切り干し大根の煮物」です。 き 切り干し大根は、大根を細切りにして、乾燥させてつくられます。 かんそう 乾燥させることで、保存性が高くなるほか、カルシウムやカリウム、食物繊維の含有量が増え、 えいようか 栄養価が高くなります。</p> 
5月21日(木)		<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、砂糖とバターと水で作った、 あま 甘じょっぱい「キャラメルソース」を絡めて作ります。 ふちゅう 府中けやきの森学園の給食では人気のメニューです。</p>
5月22日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「スコッチブロス」です。 「スコッチブロス」は、イギリスのスコットランド地方の伝統的な料理で、 にく 肉や野菜、押し麦を入れて作るスープです。 押し麦のプチプチとした食感を感じながら食べてみてください。</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25日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「魚の新玉ソースがけ」です。</p> <p>「新玉ソース」は、にんにく、新玉ねぎを油で炒め、酢や醤油で味付けして作ります。だしや水をほとんど加えず、みずみずしい新玉ねぎの水分と調味料の水分で作る、新玉ねぎのうま味たっぷりのソースです。旬の味をよく味わって食べてみてください。</p> 
5月26日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「家常豆腐」です。</p> <p>「家常豆腐」とは、中国の四川料理の一つで、揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めて、ピリ辛に味付けして作る料理です。</p> <p>「家常」とは、中国語で「家庭的な」という意味があり、中国では麻婆豆腐と並んでよく食べられている料理だそうです。</p> 
5月27日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、北海道の郷土料理を取り入れた献立です。</p> <p>北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。一般的な唐揚げよりやや味が濃いのが特徴です。</p> <p>「どさんこ汁」には、北海道で多く生産されるじゃがいも、玉ねぎ、とうもろこしを入れ、みそで味を付けました。</p> <p>「アスパラサラダ」に入っている「アスパラガス」は、北海道が出荷量全国一位です。</p> <p>★ザンギの盛り付け A部門小学部・B部門小学部低学年：2個 その他の学年：3個</p>
5月28日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「クラムチャウダー」です。</p> <p>「クラムチャウダー」はアメリカ発祥の二枚貝の入ったスープ料理です。</p> <p>クラムチャウダーは、主に二種類あり、牛乳ベースの白いスープは「ボストン風」、トマトベースの赤いスープは「マンハッタン風」と呼ばれています。今日の給食では、「ボストン風」のクラムチャウダーを提供します。</p>
5月29日(金)		<p>5月29日は「こんにやくの日」です。</p> <p>5、2、9の語呂合わせと、こんにやくの種芋の植え付けが5月に始まることから、一般社団法人日本こんにやく協会と全国こんにやく協同組合連合会が制定したそうです。</p> <p>こんにやくは、日頃の食事で不足しがちな、食物繊維とカルシウムを豊富に含む食材です。</p> <p>今日の「肉豆腐」には、こんにやくの一種の「しらたき」が入っています。</p> 