




月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
「郷土料理の献立(10日)」 江戸中期の俳人、山口素堂が読んだ俳句です。この句からもうかがえるように江戸っ子は初物が大好きで、少し待てば旬になるのに季節を先取りするのが「粋の証」とばかりに、いち早く季節の物を求めました。 初鰹は、静岡県の大子沖で捕れたものを荷車にのせ、水をかけながら江戸に運びました。当時のいわしの価格が一匹120円に対して、鰹は高値だと18万円で取引されていました。初物にはほかの食べ物にはない生気がみなぎっており、食べれば新たな生命力が得られると考えられ、「初物七十五日」といって初物を食べると寿命が75日延びると言われています。		めには青葉 山ほととぎす 初鰹		初夏になると静岡から江戸に鰹や新茶が運ばれました。 		6 こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう 行事食 ごはん 鶏肉の甘辛煮 精白米 鶏肉 しょうが にんにく 砂糖 五目ずしの具 すまし汁 油揚げ 凍り豆腐 にんじん 豆腐 あられはんぺん ねぎ さやえんどう かんぴょう こまつな えのきだけ ごま 砂糖 牛乳		7 行事食 アイスクリームは横浜が発祥の地であることを知る 行事食 はいがパン ひじきサラダ アイスcream 小麦粉 砂糖 卵 牛乳 ひじき キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖 ごま 和風スパゲティ アイスcream スパゲティ 鶏肉 たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく オリーブ油 輪とうがらし きざみのり 牛乳	
10 静岡県の初かつおについて知る 郷土食 麦ごはん ゆで野菜 精白米 米粒麦 スナッブえんどう 抹茶ごま塩 チンゲンサイのスープ かつおのごまみそあえ 豚肉 ごぼう にんじん 米油 ごま しょうが しょうが でんぷん 砂糖 みそ 牛乳		11 新じゃがいもについて知る 食パン 食パン こぶきいも じゃがいも パセリ ミネストローネ 豚肉 たまねぎ オリーブ油 ツナサンドの具 まぐろ油漬 チーズ たまねぎ キャベツ カットトマト にんじん きゅうり にんじん 米油 砂糖 いんげん豆 にんにく マカロニ 牛乳		12 中国の調味料について知る 中華スープ 鶏卵 豚肉 こまつな にんじん ねぎ ごま油 でんぷん 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぷん ごま油 トウバンジャン テンメンジャン 牛乳		13 旬の新ごぼうについて知る はいがごはん はいが米 親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 砂糖 たまねぎ にんじん みつば きんぴら ごぼう にんじん つきこんにやく ごま ごま油 砂糖 七味唐辛子 みそ汁 油揚げ じゃがいも こまつな 切干しだいこん みそ 牛乳		14 塩焼きそばを味わう ロールパン 切干しだいこんの中華炒め 切干しだいこん ごま油 にんじん 砂糖 ラー油 塩焼きそば 中華めん 米油 豚肉 いか いら ぱいん(缶) りんご(缶) みかん(缶) キャベツ もやし にんじん ねぎ セロリー しょうが にんにく ごま油 牛乳	
「国際理解の献立(25日)」 		1896年 ギリシャのアテネで第1回目のオリンピックが開催されました。 ギリシャ共和国は、地中海に面した温暖な気候でオリーブの栽培が盛んです。このオリーブとヨーグルト、チーズ、季節の野菜（特にトマトやにんにく）と芋と穀類をたくさん食べる「地中海食」は健康に良い食事なので2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。		19 日本型食生活と牛乳を組み合わせるよさを知る 食育の日 磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり 沢煮椀 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきだけ みすな しょうが でんぷん 牛乳		20 タイピーエンについて知る あげパン パン 米油 砂糖 グラニュー糖 蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ でんぷん パン粉 しゅうまいの皮 タイピーエン うずらの卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 でんぷん カラマンダリン 牛乳		21 ハッシュドビーフについて知る バターライス 精白米 バター ドライパセリ じゃがいものソテー じゃがいも しらたき 米油 ハッシュドビーフ 牛肉 たまねぎ にんじん 米油 にんにく カットトマト 小麦粉 マッシュルーム 牛乳	
24 横浜産のキャベツの季節を知る 高1・2年グリーンピースのさやむき		25 季節のグリーンピースを味わう グリーンピースごはん 精白米 米粒麦 グリーンピース 甘酢あえ キャベツ にんじん わかめ 砂糖 生揚げのそぼろ煮 生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな しょうが 米油 でんぷん かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな えのきだけ でんぷん 牛乳		26 季節のそら豆を味わう はいがごはん はいが米 ゆで野菜 そら豆 肉そぼろ 豚肉 凍り豆腐 にんじん しょうが しらたき 砂糖 かやくうどん うどん 豚肉 油揚げ にんじん ねぎ こまつな えのきだけ 一味唐辛子 牛乳		27 オリンピック発祥の国ギリシャの料理を知る 黒パン ケフテデス(ミートボール) 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 クミン パセリ コーンサラダ キャベツ きゅうり 米油 オリーブ油 アスパラガス コーン 砂糖 ファソラダ ミックスビーンズ たまねぎ セロリー にんじん レモン にんにく 米油 牛乳		28 だいずの栄養素について知る はいがごはん はいが米 みそ汁 油揚げ キャベツ こまつな しめじ みそ 変わり五目豆 豚肉 だいず じゃがいも にんじん ピーマン こんにやく 米油 砂糖 ひじきのつくだ煮 ひじき ごま 砂糖 一味唐辛子 牛乳	
31 からだを作る食べ物について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖 ベイスターズ青星寮カレー 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 砂糖 クミン プルーンはっこう乳		5月の「食育の日」 主食*麦ごはん …精白米に対して1割の大麦(米粒麦)を入れて炊きます。食物繊維が豊富です。 主菜*さわらの西京焼 …味がたん白なさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。 副菜*磯香あえ …横浜産のキャベツをさっとゆでて、のりとしょうゆで合えます。 汁物*沢煮椀 …沢煮は沢山(たぐさん)の具を入れた汁です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なので、お肉が入ります。 飲みもの*牛乳 …成長期に必要なカルシウムを多く含みます。		さわら 		さわにわん 