

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日							
2 八十八夜		13日「郷土食の日」		静岡県の特産物を知ろう!		江戸時代、初夏になると静岡から將軍に初鯉や新茶が運ばれました。		6							
<p>こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう</p> <p>行事食</p> <p>ごはん 鶏肉の甘辛煮 精白米 鶏肉 しょうが にんにく 砂糖</p> <p>五目ずしの具 すまし汁 油揚げ にんじん ごぼう 豆腐 うすら卵 ねぎ さやえんどう かんぴょう こまつな えのきたけ</p> <p>ごま 砂糖 牛乳</p>		<p>静岡県は、日本のほぼ真ん中にあり、日本で一番高い山の富士山（標高3,776m）と日本で一番深い湾の駿河湾（最大水深2,500m）があります。温暖な気候で、四季折々の特産物があります。県内に漁港が48あるのも日本一です。焼津・清水・沼津漁港から、まぐろ、金目鯛、伊勢海老の高級魚から、鯉、ふり、さばなどの大衆魚などが水揚げされます。しらす（ちりめんじゃこ）や桜エビも特産物です。農産物は、お茶とみかん、メロン、梅干しが有名で、生産量ではチンゲンサイが全国2位です。そして、日本で一番キャベツを食べているのは、静岡県民です。</p>		<p>中国の調味料について知る</p> <p>麦ごはん くきわかめスープ 精白米 米粒麦 もやし ねぎ にんじん くきわかめ ごま油</p> <p>麻婆豆腐 豆腐 豚肉 だいず にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぷん</p> <p>ごま油 トウバンジャン テンメンジャン 牛乳</p>		<p>9</p> <p>アイスクリームは横浜が発祥の地であることを知る</p> <p>行事食</p> <p>はいがパン ひじきサラダ はいが米 ひじき キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖 ごま</p> <p>和風スパゲティ アイスクリーム スパゲティ 鶏肉 たまねぎ アスバラガス しめじ にんにく オリーブ油 輪とうがらし きざみのり</p> <p>牛乳</p>		<p>10</p> <p>さつき汁の名前の由来について知る</p> <p>麦ごはん からししょうゆあえ 精白米 米粒麦 もやし こまつな からし</p> <p>いわしの野菜あんかけ さつき汁 いわし でんぷん 米油 にんじん 豆腐 油揚げ たけのこ水煮 ピーマン しょうが 砂糖 わかめ さやえんどう ねぎ みそ</p> <p>牛乳</p>		<p>11</p> <p>タイピーエンについて知る</p> <p>あげパン タイピーエン パン 米油 うすらの卵 えび いか 豚肉 砂糖 グラニュー糖 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ</p> <p>蒸しシュウマイ カラマンダリン 豚肉 たまねぎ でんぷん 砂糖 パン粉 シュウマイの皮</p> <p>牛乳</p>		<p>12</p> <p>旬の新ごぼうについて知る</p> <p>はいがごはん きんぴら はいが米 ごぼう にんじん つきこんにゃく ごま ごま油 砂糖 七味唐辛子</p> <p>親子煮 みそ汁 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 砂糖 油揚げ じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん みつば 切干しだいこん みそ</p> <p>牛乳</p>		<p>13</p> <p>静岡県の特産物について知る</p> <p>はいがごはん 磯香あえ はいが米 キャベツ きざみのり</p> <p>ふりかけ チンゲンサイのスープ ちりめんじゃこ 赤しそ 豆腐 チンゲンサイ ねぎ</p> <p>かつおのごまみそあえ かつお 凍り豆腐 でんぷん 米油 えのきたけ にんじん 砂糖 みそ ごま しょうが</p> <p>牛乳</p>	
16		17		18		19		20							
<p>ツナについて知る</p> <p>ロールパン ピーンズサラダ だいず いんげん豆 えだまめ きゅうり コーン 米油 砂糖</p> <p>ツナサンドの具 クリームスープ まぐろ油漬け チーズ たまねぎ 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな きゅうり にんじん 米油 砂糖</p> <p>米油 牛乳 豆乳</p> <p>牛乳</p>		<p>日本型食生活と牛乳・乳製品を組み合わせるよさを知る</p> <p>食育の日</p> <p>麦ごはん 沢煮椀 精白米 米粒麦 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ みすな</p> <p>ひじきごはんのぐ さわらの西京焼き ひじき 油揚げ にんじん ごま 米油 砂糖 しょうが でんぷん</p> <p>牛乳</p>		<p>横浜産のキャベツの季節を知る</p> <p>はいがごはん もやしスープ はいが米 鶏肉 でんぷん もやし にんじん ねぎ はるさめ</p> <p>回鍋肉 豆乳ゼリー 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン 豆乳 牛乳 グラニュー糖 ピーマン しょうが にんにく ごま油 寒天 しらぬい缶</p> <p>砂糖 みそ でんぷん テンメンジャン トウバンジャン</p> <p>牛乳</p>		<p>季節のグリーンピースを味わう</p> <p>グリーンピースごはん 甘酢あえ 精白米 もち米 グリーンピース キャベツ にんじん わかめ 砂糖</p> <p>生揚げのそぼろ煮 かきたま汁 生揚げ 砂糖 豚肉 鶏卵 ねぎ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ でんぷん</p> <p>こまつな しょうが 米油 でんぷん</p> <p>牛乳</p>		<p>からだを作る食べ物について知る</p> <p>麦ごはん ごま酢あえ 精白米 米粒麦 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖</p> <p>ベ이스ターズ青星煮カレー プルーンはっこう乳 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</p> <p>牛乳</p>							
26日「国際理解の日」		インドネシアは赤道直下に位置し、熱帯雨林気候で、雨季と乾季があります。1年を通して気温が28℃程あり、食欲が落ちないように香辛料を使い、甘辛い濃いめの味付けの料理が多くあります。主食はお米で、ナシはごはんのことです。ゴレンは炒める・揚げる、ソトはスープ、アヤムは鶏肉のことです。他にもココナツミルクを使ったデザートや果物の王様と言われるドリアンが有名です。		25		26		27							
<p>インドネシア</p> 		<p>だいずの栄養素について知る</p> <p>はいがごはん みそ汁 はいが米 油揚げ キャベツ こまつな しめじ みそ</p> <p>変わり五目豆 ひじきのつくだ煮 豚肉 だいず じゃがいも ひじき ごま 砂糖 にんじん ピーマン こんにゃく ごま油 七味唐辛子</p> <p>米油 砂糖 牛乳</p>		<p>インドネシアの料理を味わう</p> <p>ターメリックライス ソトアヤム はいが米 ターメリック 豆腐 鶏肉 はるさめ ねぎ にら にんじん ラー油</p> <p>ナシゴレンの具 メロン 鶏肉 えび しょうが にんにく にんじん たまねぎ 米油 バセリ パプリカ</p> <p>牛乳</p>		<p>旬の野菜アスパラガス</p> <p>ロールパン アスパラガスのソテー アスパラガス コーン にんじん 米油</p> <p>カレーピーンズシチュー プルーンの甘煮 豚肉 だいず 小麦粉 じゃがいも ドライプルーン チーズ たまねぎ にんじん 米油</p> <p>にんにく マーガリン 牛乳</p>									
30		31		17日の「食育の日」		カルシウムを多く含む食品		さわら							
<p>チンジャオロースーについて知る</p> <p>はいがごはん スーラタン はいが米 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ</p> <p>チンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが ごま油</p> <p>にんにく 砂糖 米油 でんぷん 牛乳</p>		<p>横浜の姉妹都市上海の料理を味わう</p> <p>ぶどうパン 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</p> <p>塩焼きそば ミックスフルーツ 中華めん 米油 豚肉 いか にら バイン(缶) りんご(缶) みかん(缶) キャベツ もやし にんじん ねぎ 砂糖</p> <p>セロリー しょうが にんにく ごま油 牛乳</p>		<p>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*ひじきごはんの具…横須賀市佐島の新物の芽ひじきを使って煮ます。 汁物*沢煮椀…沢煮は沢山（たくさん）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。日本人に不足している栄養素はカルシウムです。カルシウムを多く含む食品を献立に取り入れましょう。</p>		<p>さわら</p>  <p>さわにわん</p> 									