

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<b>17日の「食育の日」</b> 主食＊はいがごはん…はいが米は、食物繊維やビタミンB群が豊富です。 主菜＊さばの味噌煮…さばもみそも、どちらも筋肉や血液を作るのに役立ったたんぱく質が豊富です。 副菜＊おひたし…キャベツとこまつなをしょうゆで和えました。 汁物＊若竹汁…わかめと、春が旬のたけのこを使ったすまし汁で、「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。		<b>7</b> アスパラガスの種類について知る <b>丸パン</b> 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 <b>カレービーンズシチュー</b> 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン <b>牛乳</b>		<b>1</b> 豆の種類を知る <b>食パン</b> <b>イタリアンペスト</b> まぐろ油漬 チーズ たまねぎ トマト缶 にんじん オリーブ油		<b>1</b> <b>ビーンズサラダ</b> いんげん豆 金時豆 だいず コーン きゅうり 米油 砂糖 <b>クリームスープ</b> 豚肉 たまねぎ にんじん ごまつな 米油 牛乳 豆乳 <b>牛乳</b>		<b>2</b> こどもの日にちなんでお祝い献立を味わう <b>行事食</b> <b>ごはん</b> 精白米 <b>鶏肉の甘辛煮</b> 鶏肉 しょうが にんにく 砂糖 <b>すまし汁</b> 豆腐 うずら卵 ねぎ こまつな えのきたけ <b>牛乳</b>		<b>3</b> <b>憲法記念日</b> 	
<b>24日「郷土食の日」</b> 浦上そばろとは、1500年代後半「健康によい食べ物」として誕生した料理と言われています。名前の由来は、ポルトガル語で“ソブラド(余り物)”からきたという説や、素材を粗く切ることを表す“粗おぼろ”からきたという		<b>7</b> アスパラガスの種類について知る <b>丸パン</b> 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 <b>カレービーンズシチュー</b> 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン <b>牛乳</b>		<b>8</b> 季節のグリンピースを味わう <b>グリンピースごはん</b> 精白米 もち米 グリンピース <b>かきたま汁</b> 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな えのきたけ てんぷん <b>甘酢あえ</b> キャベツ にんじん わかめ 砂糖 <b>牛乳</b>		<b>9</b> アイスcreamは横浜が発祥の地であることを知る <b>行事食</b> <b>黒パン</b> マカロニのクリーム煮 マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん パセリ 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ <b>牛乳</b>		<b>10</b> 季節のもずくを味わう <b>ごはん</b> 精白米 <b>即席漬</b> キャベツ きゅうり <b>変わり五目豆</b> だいず 豚肉 じゃがいも にんじん ビーマン こんにゃく 米油 砂糖 <b>もずく汁</b> 豆腐 にんじん ねぎ しょうが もずく てんぷん <b>牛乳</b>			
<b>13</b> 中国の調味料(テンメンジャン)について知る		<b>14</b> インドネシアの料理を味わう <b>国際理解</b>		<b>15</b> タイピーエンについて知る <b>あげパン</b> パン 米油 砂糖 グラニュー糖 <b>タイピーエン</b> うずら卵 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 てんぷん <b>蒸ししゅうまい</b> 豚肉 たまねぎ てんぷん だいず パン粉 しゅうまいの皮 <b>牛乳</b>		<b>16</b> 旬の新ごぼうについて知る <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>親子煮</b> 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 砂糖 たまねぎ にんじん みつば <b>牛乳</b>		<b>17</b> 日本型食生活と牛乳を組み合わせるよさを知る <b>食育の日</b>			
<b>29日「国際理解の日」</b> 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、ナシごはんのことで、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、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。		<b>22</b> 静岡県の特産物を知る <b>ごはん</b> 精白米 <b>磯香あえ</b> キャベツ のり <b>かつおのごまみそあえ</b> かつお 凍り豆腐 てんぷん 米油 ごま しょうが 砂糖 みそ <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ 豆腐 にんじん えのきたけ ねぎ <b>牛乳</b>		<b>23</b> 季節のアスパラガスを味わう <b>はいがパン</b> アスパラガスとコーンのサラダ アスパラガス キャベツ コーン きゅうり 米油 砂糖 <b>チリコンカーン</b> だいず 豚肉 たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく マカロニ 米油 小麦粉 <b>牛乳</b>		<b>24</b> 長崎県の郷土料理を味わう <b>郷土料理</b> <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>チャンポン</b> ちゃんぽん麺 うずら卵 豚肉 いか えび なたと キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし <b>浦上そばろ</b> 豚肉 さつまいも ごぼう にんじん 米油 ごま油 米油 砂糖 <b>牛乳</b>					
<b>27</b> 横浜産のキャベツの季節を知る <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>回鍋肉</b> 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン ビーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん <b>牛乳</b>		<b>28</b> 季節のそらまめを味わう <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>ゆでそらまめ</b> そらまめ <b>肉そばろ</b> 豚肉 だいず にんじん しょうが 砂糖 <b>すましうどん</b> うどん 油揚げ 豚肉 にんじん ねぎ こまつな えのきたけ 七味唐辛子 <b>牛乳</b>		<b>29 中1遠足</b> <b>さつき汁の名前の由来について知る</b> <b>ごはん</b> 精白米 <b>からししょうゆあえ</b> もやし こまつな <b>魚の西京焼き</b> さわら 砂糖 みそ <b>さつき汁</b> 豆腐 油揚げ ねぎ さやえんどう たけのこ わかめ みそ <b>牛乳</b>		<b>30</b> 食べものの体内での働きについて知る <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>ごま酢あえ</b> きゅうり 切り干しだいこん ごま 砂糖 <b>チキンカレー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン <b>牛乳</b>		<b>31 中2.3総合学習</b> 横浜市と友好都市である上海市の料理について知る <b>ロールパン</b> 鶏肉 てんぷん 豆腐 ねぎ えのきたけ わかめ ごま油 <b>塩焼きそば</b> 蒸し中華麺 豚肉 いか えび キャベツ もやし にんじん ねぎ にら セロリー しょうが にんにく ごま油 <b>牛乳</b>			



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>5月の献立について</b></p> <p>○ 初夏に旬の食べ物を取り入れました。 (さつぎ汁のたけのこ・新わかめ・さやえんどうやメロン、アスパラガスのソテーなど)</p> <p>○ 5月5日の「こどもの日」を祝って、2日に五目ずしを取り入れました。</p> <p>○ 5月9日の「アイスクリームの日」にちなんで、デザートにアイスクリームをつけました。</p> <p>○ 食育の日は、日本型食事に乳・乳製品を組み合わせるよさを知らせます。</p> <p>○ 国際理解の献立として、インドネシアの料理を取り入れました。 (ナシゴレン・ソトアヤム)</p> <p>○ 5月24日長崎の郷土料理、浦上そばろ・チャンポンを取り入れました。</p>		<p>1 小595・中高753kcal</p> <p>ビーンズサラダ イタリアンペスト ギョウにゅう</p> <p>しょうパン クリームスープ</p> <p>☆給食では、豆をいろいろな料理に使っています。ぎょうのサラダには、黄色の「だいず」、白い「いんげん豆」、赤い「金時豆」の豆が使われています。</p>	<p>2 小626・中高724kcal</p> <p>とりにくのあまからに ギョウにゅう</p> <p>ごもくずしのぐ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>☆日本では、お祝いの時にお寿司を作る習慣があります。にんじんの橙色やさやえんどうの緑色、色とりどりの五目ずしはお祝いにふさわしい献立です。</p>	<p>3</p> <p><b>けんぼうきねんび</b></p>	
<p>※作物の収穫状況や学校の都合で、献立を変えることがありますのでご了承ください。またその際は、連絡帳等でお知らせします。</p> <p>※アレルギーや初めて食べる食材で、ご心配な物がありましたら 栄養士までお尋ねください。</p> <p>※特別食には、食べやすくするために記載されていない食品(さといもなど)やとろみをつけるために増粘剤を使用することがあります。</p>		<p>7 小522・中高662kcal</p> <p>プルーンにあまに アスパラガスのソテー ギョウにゅう</p> <p>まるパン カレービーンズシチュー</p> <p>☆アスパラガスは、旬は初夏です。ヨーロッパから伝わった野菜です。疲れたからだを元気にする効果のあるアスパラギン酸がたくさん含まれています。</p>	<p>8 小595・中高715kcal</p> <p>あまずあえ なまあげのそばろに ギョウにゅう</p> <p>グリーンピースごはん かきたまじる</p> <p>☆グリーンピースは、えんどう豆の未熟なさやの中に入っている豆で、野菜の中で一番ビタミンB1が含まれています。生が出回るのはこの時期だけです。</p>	<p>9 小642・中高792kcal</p> <p>アイスクリーム キャベツサラダ ギョウにゅう</p> <p>くろパン マカロニのクリームに</p> <p>☆5月9日はアイスクリームの日、日本で初めてアイスクリームを販売した場所は、横浜の馬車道です。当時の名前は「あいすくりん」です。</p>	<p>10 小503・中高600kcal</p> <p>そくせきづけ かわりごもくまめ ギョウにゅう</p> <p>ごはん もずくじる</p> <p>☆もずくの旬は4～6月です。もずくの語源は「藻に着く」からきていますが、沖縄県では昔からもずくのことを「スヌイ」とよんでいます。</p>
<p>13 小568・中高81kcal</p> <p>マーボー豆腐 ギョウにゅう</p> <p>むぎごはん くわかめスープ</p> <p>☆テンメンジャンは、小麦粉とこうじ、塩を発酵させて作ります。トウバンジャンは、そら豆と唐辛子の粉、米こうじ、塩を発酵させて作ります。</p>	<p>14 小551・中高651kcal</p> <p>ヨーグルト ギョウにゅう</p> <p>ナシゴレンのぐ</p> <p>ターメリックライス ソトアヤム</p> <p>☆インドネシアの料理です。ナシはごはん、ゴレンは油を使って炒める・揚げる。ソトはスープ、アヤムは鶏肉のことです。ターメリックもよく使います。</p>	<p>15 小487・中高674kcal</p> <p>おししゅうまい ギョウにゅう</p> <p>あげパン タイビーエン</p> <p>☆太平燕(タイビーエン)は、中国の福建省から伝わり、熊本郷土食になりました。</p>	<p>16 小593・中高715kcal</p> <p>きんぴら おやこに ギョウにゅう</p> <p>はいがごはん みそじる</p> <p>☆新ごぼうは、秋まで育てず、初夏に収穫したごぼうのことです。やわらかく、アークが少なく、香りがよいのが特徴で、おもな産地は、九州です。</p>	<p>17 小541・中高665kcal</p> <p>おひたし さばのみそに ギョウにゅう</p> <p>はいがごはん わかたけじる</p> <p>☆白米は火山国のため、土壌中のカルシウム分が外国と比べて少なめです。その土壌で育った野菜や果物もおもつとカルシウム分が少ないため、カルシウムが含まれる食品を心がけてとりましょう。</p>	
<p><b>さやえんどうのすじをむこう!</b></p> <p>へたを取り、下に引っ張るようにすじを引きます。</p> <p>反対側のすじも、ゆっくり引っ張って取ります。</p>		<p>22 小565・中高678kcal</p> <p>いそかあえ かつおのごまみそあえ ギョウにゅう</p> <p>ごはん チンゲンサイのスープ</p> <p>☆静岡県には、日本の水産物の供給地です。農産物も温暖な気候で雨量が多いため、お茶やみかん、チンゲンサイなどの栽培が盛んです。</p>	<p>23 小529・中高680kcal</p> <p>オレンジゼリー アスパラガスとコーンのサラダ ギョウにゅう</p> <p>はいがパン チリコンカーン</p> <p>☆アスパラガスは、芽が出てからそのまま日光にあてて育てるグリーンアスパラガスと芽が出るころに土をかけて日光にあてないで育てる白い色のホワイトアスパラガスがあります。</p>	<p>24 小473・中高588kcal</p> <p>うらかみそばろ ギョウにゅう</p> <p>むぎごはん チャンポン</p> <p>☆長崎県の郷土料理、うらかみソバロのソバロとはポルトガル語で「ソフラード」残り物という意味です。宣教師が健康に良い肉食を勧めた作りでした。</p>	
<p>27 小539・中高656kcal</p> <p>カラマンダリン ホイコーロー ギョウにゅう</p> <p>むぎごはん もやしのスープ</p> <p>☆回鍋肉とは中国四川省の料理です。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒めることが名前の由来です。</p>	<p>28 小567・中高682kcal</p> <p>ゆでそらまめ ギョウにゅう</p> <p>にくそばろ</p> <p>はいがごはん すましうどん</p> <p>☆さやが空に向かって伸びるので「そら豆」と言います。そら豆の中綿がいかこのまゆに似ているので、蚕(かいこ)の豆と書いてそら豆と読みます。</p>	<p>29 小570・中高693kcal</p> <p>からししょうゆあえ さかなのさいきょうやき ギョウにゅう</p> <p>ごはん さつぎじる</p> <p>☆さつきは旧暦の5月のことです。5月に雨が止むと気温が上がって、きれいな青空が広がります。それが「五月(さつき)晴れ」です。</p>	<p>30 小631・中高758kcal</p> <p>ごまずあえ プルーンはっこうにゅう</p> <p>はいがごはん チキンカレー</p> <p>☆食べものは、「黄・赤・緑」にわけられます。黄の食べものはおもにエネルギーのもと、赤の食べものはおもに体をつくるもと、緑の食べものはおもに体の調子を整えるもとになります。</p>	<p>31 小508・中高646kcal</p> <p>れいとらバインアップル しおやそばろ ギョウにゅう</p> <p>ロールパン わかめスープ</p> <p>☆上海と横浜は、友好都市と友好港になり交流を深めています。上海は海に面しているため、魚やかに、えび、いかなどの魚介類を使った料理が多くあります。</p>	