

さわやかな季節になりました。今月はそらまめ、春キャベツ、たけのこ、甘夏みかん、お茶など、春から初夏にかけて旬をむかえる食材が登場します。また、給食には毎日「献立のねらい」があり、クラスに配付している日めくりの「献立カレンダー」でお知らせしています。食に興味・関心を持ち、食べながら楽しく美味しく学べるようにしています。

日 よう び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき							エネルギー たんぱく質	
		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
1 (月)	【教科との関連:3年音楽「茶つみ」 5年家庭科「お茶の入れ方」】 むぎごはん おやこうどん あつあげともやしのためもの おちゃぶりかけ	☆	とりにく たまご あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ チンゲンサイ こなちゃ あかじそ	ほししいたけ たまねぎ にんにく もやし きくらげ	こめ むぎ うどんめん でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ だしこんぶ かつおぶし しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお オイスターソース	577 21.0
2 (火)	【行事食:こどもの日】 むぎごはん かつおとたけのこのあげに みそしる かしわもち	☆	かつお あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし だしこんぶ	623 25.0
8 (月)	おたのしみこんだて	☆	とりにく ツナマヨオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム レモン とうもろこし	こめ もちごめ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	あかワイン ケチャップ コンソメ しお こしょう す とりからスープ	620 22.7
9 (火)	【ファイバー献立:ごぼう】 むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう みそしる	☆	いわし てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	うめぼし しょうが ごぼう えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう みすあめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ す みりん だしりこ	592 22.9
10 (水)	ミルクねじりパン そらまめのシチュー コールスローサラダ オレンジ 《旬の空豆について知ろう》	☆	とりにく しらいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ そらまめ しめじ キャベツ とうもろこし レモン オレンジ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター なまクリーム	しろワイン とりからスープ しお こしょう す	633 25.4
11 (木)	むぎごはん ししゃもてんぷら くきわかめのいりに えびだんごスープ アーモンド 《手をきれいに洗おう》	☆	ぶたにく だいず えびだんご	ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま アーモンド	さけ しょうゆ だしりこ しお こしょう	650 23.2
12 (金)	コロコロやさいのみそバターどん(むぎごはん) さわにわん あまなつみかん 《旬の果物(甘夏みかん)について知ろう》	☆	ぶたにく だいず あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	にんにく とうもろこし たけのこ ごぼう もやし たまねぎ こんにゃく あまなつみかん	こめ むぎ さとう	ごま あぶら バター	さけ しょうゆ みりん トウパンジャン だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ しお	568 20.6
15 (月)	むぎごはん えびととうふのためもの チンゲンサイのちゅうかあえ オレンジ 《果物について知ろう》	☆	とうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ もやし オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しお ちゅうかスープ す しょうゆ	554 23.0
16 (火)	【朝ごはんのスズメ:じゃがいも】 むぎごはん ちくわのいそべあげ ひじきポテトサラダ ごもくじる きくらげのつくだに	☆	ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ あかじそ	えだまめ もやし たまねぎ えのきだけ きくらげ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	うすくちしょうゆ す しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ	609 19.6
17 (水)	こくとうしょくパン はるキャベツとあさりのスパゲッティ やさいスープ パイン 《旬の春キャベツとたけのこについて知ろう》	☆	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん	キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ とうもろこし パイン	こくとうパン スパゲッティ じゃがいも	オリブオイル あぶら	しろワイン とりからスープ いちみつとうがらし うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう	564 23.4
18 (木)	【とれたてうまかばい給食:ほうれん草】 むぎごはん さばのにつけ ほうれんそうのかおりあえ ごまみそしる	☆	さば とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう もみのり	★ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ねりごま	しょうゆ さけ みりん だしりこ	566 22.0
19 (金)	チキンカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト 《調理員さんに感謝しよう》	☆	とりにく レンズまめ しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	あかワイン カレーこ しお オールスパイス デミソース コリアンダー ガラムマサラ とりからスープ ケチャップ ターメリック ドライカレー しょうゆ ソース ローリエ ちゅうのうソース クローフ	622 19.3
22 (月)	【みそ汁のスズメ:色々だし】 むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため くきわかめのみそしる あさりのつくだに	☆	ぶたにく あさり あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら くるみ	さけ しょうゆ オイスターソース だしりこ	566 21.2
23 (火)	【かみかみ献立】 むぎごはん あつあげとやさいのにも こまつなアーモンドあえ あおのりいりこ	☆	とりにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	644 26.5
24 (水)	【世界の料理:ニュージーランド】 やまがたパン ぎゅうにくのバーベキューソース ポイルドポテト やさいスープ チーズ	☆	ぎゅうにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	あかワイン みりん さけ しょうゆ しお こしょう とりからスープ コンソメ ローリエ	601 26.0
25 (木)	【郷土料理:熊本県】 むぎごはん やきぎょうざ たかなのあぶらいため タイピーエン	☆	ぎょうざ ぶたにく いか えび あさり うすらたまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	たかなづけ たけのこ きくらげ たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん しお とんこつスープ こしょう とりからスープ ソース	562 21.9
26 (金)	【塩麹給食】 むぎごはん とりにくとナッツのしおこうじため けんちんじる オレンジ	☆	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	あかパブリカ きパブリカ にんじん ねぎ	にんにく エリンギ たまねぎ えだまめ きくらげ こんにゃく ごぼう オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	カシューナッツ あぶら	さけ しおこうじ しお みりん しょうゆ だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ	632 24.2
29 (月)	しそむぎごはん きびなごのかりかりフライ くきわかめをあえもの かきたまじる おうとう 《上手に配膳をしよう》	☆	ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう きびなご かりかりフライ くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ おうとう	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	うすくちしょうゆ す だしこんぶ かつおぶし さけ しお	600 20.5
30 (火)	【福岡県産の日:博多万能ねぎ】 むぎごはん しんじゃがのうまに じゃこいため ねぎみそ	☆	とりにく ちくわ だいず ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	さけ かつおぶし しょうゆ みりん しお	612 23.9
31 (水)	【選択給食】 やまがたパン ポークビーンズ あまなつサラダ ヨーグルトまたは ももゼリー	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく あまなつみかん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう ももゼリー	あぶら	ケチャップ デミソース しお しょうゆ ソース カレーこ こしょう す	593 24.0

※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。★…筑紫地区内でとれた野菜



### 5月5日は端午(たんご)の節句

端午とは、中国で「月はじめの午(うま)の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれ、その日にちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。ちまきには邪気をはらう意味があり、かしわの葉には代々家が栄えるようにという願いが込められています。

