



5がつのこんだて



平成31年 4月26日
弥栄小学校

月	火	水	木	金
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
	①三色 ^{さんしょく} そばろごはん ②ひじきのマヨネーズサラダ ③豆腐 ^{とうふ} のすまし汁 ^{じる} ④かしわもち ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②たけのこのかきあげ ^あ ③マロニーきんぴら ④油揚げ ^{あぶらあげ} のみそ汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②高野 ^{こうや} の卵 ^{たまご} とし ③キャベツとじゃこの酢 ^す のもの ④昆布 ^{こんぶ} の佃煮 ^{つくだに} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②サバ ^{みそに} の味噌煮 ③五色 ^{ごしき} 和え ^{あえ} ④たけのこのすまし汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
①ごはん(特裁米 ^{とくさいまい}) ②えのきバーグ ③ゆかり和え ^あ ④生わかめ ^{なま} のみそ汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②豚肉 ^{ぶたにく} とうずら ^{たまご} の煮物 ^{にもの} ③じゃがいものしょうゆ ドレッシング ④しめじ ^{じる} のすまし汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん(特裁米 ^{とくさいまい}) ②魚 ^{さかな} のアーモンドフライ ③昆布 ^{こんぶ} 和え ^あ ④ふのすまし汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん(特裁米 ^{とくさいまい}) ②揚げイカ ^あ のマリネ ③ベーコンとキャベツのソテー ④レタスのスープ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①減量 ^{げんりょう} ごはん(特裁米 ^{とくさいまい}) ふりかけ ②きつねうどん ③鶏肉 ^{とりにく} とキャベツのおひたし ④オレンジ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
①ごはん ②スタミナレバー ③即席 ^{そくせき} 漬 ^{つけ} ④わかめスープ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①チキンライス ②オニオンサラダ ③豆腐 ^{とうふ} 団子 ^{だんご} のスープ ④牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②マーボー ^{どうふ} 豆腐 ③バンサンスー ④キャラメルプリン ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②小アジ ^こ のからあげ ③切干 ^{きりほし} 大根 ^{だいこん} の煮物 ^{にもの} ④キャベツのみそ汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②卵 ^{たまご} のカレーカップ ③キャベツと甘夏 ^{あまなつ} のサラ ④マカロニスープ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
5月25日(土) 運動会 5月26日(日) 運動会予備日 5月27日(月) 振替休業日	①麦 ^{むぎ} ごはん ②ササミのチリソース ③ニラのナムル ④レタス ^{ちゅうか} の中華スープ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	6年生 ^{ねんせい} のリクエスト こんだて	①ごはん ②ハタハタの南蛮 ^{なんばんづ} 漬 ^{つけ} ③炒 ^{いた} めビーフン ④じゃがいものみそ汁 ^{じる} ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	①ごはん ②ポークビーンズ ③ツナ ^{まっちゃん} のレモンソースサラダ ④抹茶 ^{まっちゃ} ドーナツ ⑤牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

5/8たけのこのかきあげ 5/10たけのこのすまし汁

たけのこをこのんで食べるのは中国、日本、韓国など東アジアが中心です。1日に数十センチ伸びるほど成長の早いタケノコですが、収穫されてからも足が早く、傷みやすいことが特徴です。どんどんえぐみが増していくため、「朝掘ったらその日のうちに食べる」「たけのこを掘り始めたらお湯をわかしておけ」などといわれているそうです。掘りたての穂先を生で頂くのが贅沢とされています。

タケノコに含まれるアミノ酸の一種でうまみ成分の「チロシン」はやる気を高める成分として注目されています。脳や神経を活性化させ、集中力を高めてくれるそうです。さらにたけのこの皮には防腐効果の高い「サリチル酸」という成分が含まれ、殺菌・防腐効果があります。また通風性があるのに、水は通しにくく、昔はおにぎりや食物を包むのに使われていたそうです。大量の皮が廃棄される生産地では、発酵させて肥料にするという試みもあります。

5/20スタミナレバー

レバーは部位で言うと肝臓のこと。ビタミンAやビタミンB群、鉄分を豊富に含むため、貧血になりがちな女性や成長期で活動量の多い中学生は積極的に摂りたい食材です。魚介類の場合は「肝」とよぶのが一般的で、アンコウの肝である「あん肝」やうなぎの肝が食されています。ふぐの肝は毒を持つので食べることはできません。ちなみに鶏のレバーの中でも、ガチョウに特別なエサを与えて脂肪を蓄えたレバーは「フォアグラ」と言い、世界最大珍味の一つとされています。

5/31抹茶ドーナツ

立春から数えて88日目は八十八夜と言われ、この日に摘んだ茶は上等なものだとされ、この日に茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。霜が降りるのはだいたいこの日までとも言われています。今年は5月2日が八十八夜だそうです。八十八夜にちなんで、抹茶ドーナツを献立に入れました。白玉粉入って、もちもちしていますよ。

抹茶に含まれるカテキンは脂肪の燃焼を促進し、糖の分解を抑制するほか、血糖値やコレステロールを下げる働きがあります。タンニンは脂肪を分解する効果があります。またビタミンC、ビタミンE、ビタミンAなどのビタミン類、食物繊維も豊富です。