



# 5のこんだて表



令和4年 峰山学園いさなご小学校

| 2日                                                                                                                                                                             | 3日                                                                                                                                                                                                                             | 4日                                                                                                                                                                                                           | 5日                                                                                                                                                                                                               | 6日                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>はちじゅうはちや<br/>八十八夜</p> <p>・ごはん<br/>しろみぎかな ちや<br/>・白身魚のお茶あなかけ<br/>・即席漬<br/>・生わかめのみそ汁</p>     | <p>けんぽうきねん び<br/>憲法記念日</p>                                                                                                                    | <p>みどりのひ</p>                                                                                                              | <p>こどものひ</p>                               | <p>・あぶたま<sup>どん</sup>井<br/>・イカとまびき玉<sup>たま</sup>ねぎのぬた<br/>・こんにやくのピリ辛<sup>からに</sup>煮<br/>・かしわもち</p>  |
| 9日                                                                                                                                                                             | 10日                                                                                                                                                                                                                            | 11日                                                                                                                                                                                                          | 12日                                                                                                                                                                                                              | 13日                                                                                                                                                                                    |
| <p>・ごはん<br/>・ささみのお茶<sup>ちや</sup>フライ<br/>・じゃがいものしょうゆドレッシング<br/>・豚肉<sup>ぶたにく</sup>とレタスのスープ</p>  | <p>・きりぼしごはん<br/>・高野豆腐<sup>こうやどうふ</sup>の含め煮<sup>ふく</sup><br/>・キャベツとじゃこの酢<sup>す</sup>の物<sup>もの</sup><br/>・ふのすまし汁<sup>じ</sup></p>                | <p>・ごはん<br/>・サバの韓国風煮<sup>かんこくふう</sup><br/>・アーモンド炒め<sup>いた</sup><br/>・にらたま汁<sup>じ</sup></p>                                | <p>・ごはん<br/>・鶏肉<sup>とりにく</sup>と大豆<sup>だいず</sup>の甘辛<sup>あまから</sup>がらめ<br/>・えのきとわかめの炒め煮<sup>いた</sup><br/>・赤<sup>あか</sup>だし</p>  | <p>・ごはん<br/>・豆腐<sup>とうふ</sup>とエビのうすくず煮<sup>に</sup><br/>・ひじきマヨネーズサラダ<br/>・つぶつぶみかんゼリー</p>             |
| 16日                                                                                                                                                                            | 17日                                                                                                                                                                                                                            | 18日                                                                                                                                                                                                          | 19日                                                                                                                                                                                                              | 20日                                                                                                                                                                                    |
| <p>・ベーコンライス(特裁米)<sup>とくさいまい</sup><br/>・じゃがいもとツナのソテー<br/>・肉団子<sup>にくだんご</sup>スープ<br/>・バナナ</p>  | <p>・ごはん(特裁米)<sup>とくさいまい</sup><br/>・ちくわの磯辺<sup>いそべ</sup>あげ<br/>・じゃがいもきんぴら<br/>・ふしめん汁<sup>じ</sup></p>                                           | <p>・麦<sup>むぎ</sup>ごはん(特裁米)<sup>とくさいまい</sup><br/>・イカのチリソース<br/>・切干大根<sup>きりぼしだいこん</sup>のナムル<br/>・中華<sup>ちゅうか</sup>スープ</p>  | <p>・ごはん(特裁米)<sup>とくさいまい</sup><br/>・わかめ<sup>こめこ</sup>の米粉<sup>こめこ</sup>かきあげ<br/>・五色<sup>ごしき</sup>あえ<br/>・沢煮<sup>さわに</sup>椀<sup>わん</sup></p> <p>たんご・食<sup>しょく</sup>の日<sup>ひ</sup></p>                               | <p>・ごはん(特裁米)<sup>とくさいまい</sup><br/>・チーズ<sup>ちーず</sup>入りハンバーグ<br/>・フレンチサラダ<br/>・ベーコンとじゃがいものスープ</p>    |
| 23日                                                                                                                                                                            | 24日                                                                                                                                                                                                                            | 25日                                                                                                                                                                                                          | 26日                                                                                                                                                                                                              | 27日                                                                                                                                                                                    |
| <p>・ごはん<br/>・ハムと卵<sup>たまご</sup>のピザ風<sup>ふう</sup><br/>・甘夏<sup>あまなつ</sup>サラダ<br/>・コーンスープ</p>  | <p>・ひじきごはん<br/>・五目煮<sup>ごもくにまめ</sup>豆<br/>・かきたま汁<sup>じ</sup><br/>・オレンジ</p>                                                                  | <p>・キーマカレー(麦<sup>むぎ</sup>ごはん)<br/>・カチュンバル<br/>・ヨーグルトゼリー</p> <p>せかい りょうり<br/>世界の料理</p>                                                                                                                        | <p>・ごはん<br/>・ハタハタの南蛮<sup>なんばんづ</sup>漬<sup>づ</sup>け<br/>・たくあんあえ<br/>・豚肉<sup>ぶたにく</sup>とレタスのみそ汁<sup>しる</sup></p>              | <p>チー<sup>えん</sup>ム<sup>そく</sup>遠足</p>  <p>お弁当をお願いします</p>                                         |
| 30日                                                                                                                                                                            | 31日                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| <p>・ごはん<br/>・小アジのからあげ<br/>・磯香<sup>いそか</sup>あえ<br/>・吉野煮<sup>よしのしる</sup></p>                  | <p>・えんどうごはん<br/>・鶏肉<sup>とりにく</sup>の照<sup>て</sup>り焼<sup>や</sup>き<br/>・キャベツとベーコン<sup>いた</sup>の炒め物<sup>もの</sup><br/>・とうふのみそ汁<sup>しる</sup></p>  |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                   |

## 八十八夜(5月2日)

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るという、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みも盛んになります。八十八夜の日

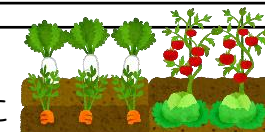


に摘んだ茶は上等なものとされ、この日に茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。今年は5月2日が八十八夜です。  
京都の特産品の中にお茶がありますね。お茶は飲むだけでなく、工夫をして食べることもできます。5月2日にはサワラのから揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる「サワラのお茶あんかけ」を、5月9日にはささみのフライのパン粉にお茶の葉を混ぜて油で揚げた「ささみのお茶フライ」を出します。



## たんご・食の日(5月19日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、生わかめ、牛乳です。



乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色のわかめが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わるのも楽しいです。

わかめは大昔から日本人に食べられてきました。昔から若返りの薬と信じられ、縁起ものや神様へのお供え物としても使われてきました。今月は19日「丹後・食の日」の「生わかめの米粉かき揚げ」に使います。



## 世界の料理(5月25日)

毎月5の付く日は世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味をもってほしいです。

5月はインドです。インド料理で一番有名なのはカレーですが、日本で食べられているカレーは本場インドのものとはかなり違います。キーマカレーというカレーがあり、これはひき肉を使ったカレーです。ひき肉のカレーというと日本の「ドライカレー」のようですが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものも、ひき肉を使ったものは「キーマカレー」といいます。またインドでは宗教の関係で、牛や豚を食べることが少なく、鶏や羊の肉がよく食べられます。今回のキーマカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾという豆も使いました。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれる豆です。



副菜の「カチュンバル」はレモンとスパイスを効かせたサラダのようなものです。今回は「オールスパイス」というスパイスを効かせ、食べやすいサラダにアレンジしました。

デザートはヨーグルトゼリーです。インドではヨーグルトがよく食べられ、料理にもよく使われます。今日はヨーグルトを使ってゼリーにしました。



