5月のこんだて表

令和６年度
いさなご小学校

		1日	2日	3日
		・ごはん ・魚のお茶あんかけ ・こんぶ炒め ・じゃがいもの みそ汁	・親子丼 ・ちくわとまびき 玉ねぎの酢みそ和え ・こんにゃくの おかか煮 ・かしわもち	憲法記念日
6日	**7日**	**8日**	**9日**	**10日**
	・ごはん ・鶏肉の バーベキューソース ・野菜のソテー ・コーンポタージュ	・麦ごはん ・ササミの チリソース ・切干大根のサラダ ・みそワンタン スープ	・ごはん ・白身魚の ごまみそかけ ・鶏肉と野菜の炒め物 ・若竹汁	・三色そぼろごはん ・オニオンサラダ ・豆腐の中華スープ
13日	**14日**	**15日**	**16日**	**17日**
・ごはん（特栽米） ・ひじき豆腐 ・ベーコンとコーン の炒め物 ・フライド小魚	・ごはん（特栽米） ・えのきバーグの 照り焼きソースかけ ・もやしの カレー炒め ・わかめとレタスの スープ	・ごはん（特栽米） ・チキンアドボ ・フィリピン風ポトフ ・パインカップケーキ 世界の料理 フィリピン	・こぎつねごはん （特栽米） ・豚肉の和風マリネ ・しめじのすまし汁	・ごはん（特栽米） ・小アジの南蛮漬け ・ごまあえ ・新玉ねぎのみそ汁 たんご・食の日
20日	**21日**	**22日**	**23日**	**24日**
・切干大根ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・わかめの酢の物 ・かきたま汁	・ごはん ・サバのカレー煮 ・炒めビーフン ・じゃがいもの コンソメスープ	・ハヤシライス ・甘夏サラダ ・福神漬	・ごはん ・スタミナレバー ・肉団子のスープ ・バナナ	・ごはん ・じゃがいもの そぼろ煮 ・ひじきマヨネーズ サラダ ・大豆の華ふりかけ ・オレンジ
27日	**28日**	**29日**	**30日**	**31日**
・ゆかりごはん ・きつねうどん ・豚肉の炒め焼き	・ごはん ・アジのごまフライ ・煮びたし ・豚汁	・ごはん ・ハムと卵のピザ風 ・アスパラのサラダ ・マカロニスープ	・えんどうごはん ・鶏肉の香味あげ ・たくあん炒め ・ふのすまし汁	・ごはん ・ポークビーンズ ・ササミのサラダ ・カルピスゼリー

八十八夜(5月1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１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１日には魚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」を出します。

端午の節句(5月5日)

５月５日は端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句には、かしわもちを食べます。これはかしわの木の葉っぱであんの入ったもちを包んだものです。かしわの葉を使うのにはこんな理由があります。かしわの木の葉は、春になって新芽が出てくるまで、冬の間も枯れた葉を落としません。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良いものとして使っているのです。

5月15日【世界の料理　フィリピン】

今月の世界の料理は、フィリピン共和国の料理です。

フィリピン料理には、粒こしょう、トウガラシなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ご飯と同じお皿に汁ごと盛りつけてスプーンとフォークを使い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

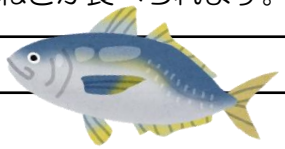
「パインカップケーキ」は、フィリピンでよく作られているパインアップルを使ったカップケーキです。

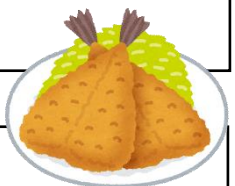
たんご・食の日(5月17日)

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、小アジ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、牛乳です。

今回は「小アジ」を使用しています。この時期だけの丹後の海の旬の味を味わってほしいです。

たまねぎも今からが旬です。夏ぐらいまで、京丹後のたまねぎが食べられます。





アジ(5月17日、28日)

５月は小アジがたくさんとれる時期なので丹後の海でとれる小アジを使って唐揚げを作ります。小アジはしっかり揚げてあるので骨まで食べられ、丈夫な骨や歯を作るカルシウムもとれます。しっかり噛んで食べましょう。

味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。