

5月前半 予定献立表

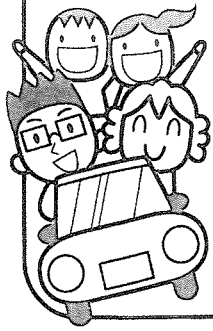
中学生の栄養摂取量の基準
 エネルギー:820kcal
 たんぱく質:30.0g

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
4月30日の振替休業日 	エネルギー:794kcal たんぱく質:31.1g 主食 ごはん 主菜 揚げサワラのお茶あんかけ (せん茶の茶葉を使ってあんかけにします。) 副菜 もやしのごま和え 副菜 生わかめのみそ汁 牛乳 牛乳 八十八夜	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日  端午の節句
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
エネルギー:885kcal たんぱく質:33.9g	エネルギー:812kcal たんぱく質:28.9g	エネルギー:805kcal たんぱく質:31.9g	エネルギー:915kcal たんぱく質:31.8g	エネルギー:792kcal たんぱく質:28.9g
主食 あぶたま丼 (あぶらあげとたまごのどんぶり) 主菜 副菜 まびき玉ねぎのぬた 副菜 こんにゃくのおかか煮 デザート かしわもち 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 たけのこバーグ (きざんだたけのこの入ったハンバーグ) 副菜 甘夏サラダ (柑橘) 副菜 マカロニスープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 サバの生姜煮 副菜 アーモンド炒め 副菜 若竹汁 (わかめとたけのこは相性バツグン!) 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 肉豆腐 (肉と豆腐をたっぷり使った煮物) 副菜 炒めビーフン デザート 青りんごゼリー (手作りです。) 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 イカのチリソース (イカの味付けでごはんが進みます。) 副菜 切干大根のナムル 副菜 ワンタンスープ 牛乳 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
13日(春季大会)の振替休業日 	エネルギー:803kcal たんぱく質:32.9g	エネルギー:897kcal たんぱく質:30.8g	エネルギー:804kcal たんぱく質:30.9g	エネルギー:803kcal たんぱく質:32.9g
	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 鶏肉のオニオンソース (おろし玉ねぎのソースをかけます。) 副菜 えのきとわかめの炒め煮 副菜 赤だし (シンプルですが、ごはんの進むおかず。) 牛乳 牛乳	主食 キーマカレー(特別栽培米・麦ごはん) (ひき肉のカレー、ひよこ豆入り。) 副菜 アスパラガスのサラダ デザート つぶつぶみかんゼリー (みかんをミキサーにかけて手作りします。) 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 大豆とひじきの米粉かき揚げ (米粉入りでサクサク・カリカリ) 副菜 ささみのごま和え 副菜 切干大根のみそ汁 牛乳 牛乳 歯の日	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 小アジのカレー揚げ (よくかむと骨ごと食べられます。) 副菜 五色和え 副菜 ふしめん汁 牛乳 牛乳 たんご・食の日

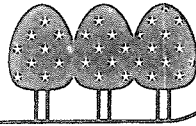
令和5年

前半

5月の
こんだてから



峰山中学校



5月

5月は昔の呼び方でさつき「**早月**」とい
 ます。この月は田植えをする時期
 で、さなえ早苗を植える「さなえづき早苗月」から
 「サツキ」になたと言われていま
 す。他には、たちばなづき橘月、さつき早月、うづ雨月、たぐさづき田草月、
きみづき月不見月などの呼び方があります。
 英語では「May」といいます。

八十八夜

♪夏も近づく八十八夜♪で始まる「茶摘み」
 という歌もありますね。

立春から数えて88日目を八十八夜といひます。
 霜が降りるのはだいたいこの日までなので、
 この頃から本格的に農作業に入るといふ
 農家にとっては大切な日です。

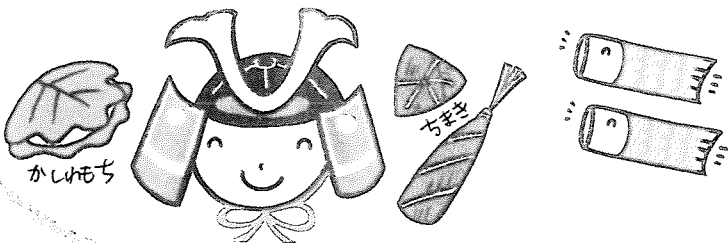
この時期には茶摘みが盛んになり、八十八夜
 の日に摘んだお茶を飲むと長生きするとも
 言われています。

今年の八十八夜は5月2日。この日の給食
 には、お茶の葉を使った「ホキのお茶あんか」
 を出します。



端午の節句

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、こいのぼりや五月人形
 をかざったり、しょうぶの葉っぱを浮かべた
 おふるに入ったりするならわしがあります。



まびき玉ねぎ

まびき玉ねぎ（葉玉ねぎ）が出回
 っています。玉ねぎが土の中で大き
 くなる前に、まだせわらかい葉と小さ
 な玉ねぎの部分を食べます。

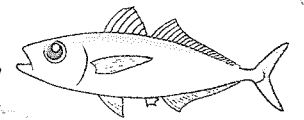
ねぎと同じように「ぬた」に
 するとおいしいです。



小アジ

味が良いので「アジ」と呼ばれるようにな
 ったというほど、どんな料理でもおいしい
 アジ。小型のアジはから揚げにして、骨ごと
 食べられます。

よくかんで食べましょう。



端午の節句にちなんで5月8日の給食
 にはかしのもちを出します。

かしの木は新しい芽が出ないと古い
 葉が落ちないので、それが「家が代々
 続く」ということにつながり、縁起の良い
 木とされてきました。

そのかしの木の葉でもちを包んだのが
 「かしのもち」です。