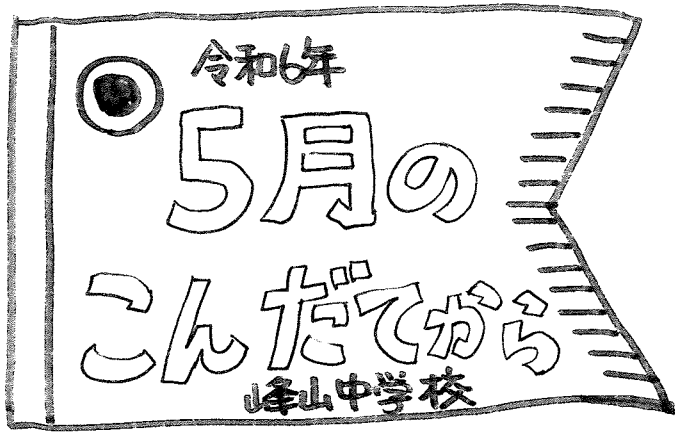


# 5月 予定献立表

令和6年4月28日  
峰山学園峰山中学校

<p><b>旬</b>とは、食べ物が一番よく出回る時期のことです。旬にはその食べ物がたくさんとれるだけでなく、おいしくて栄養価も高くなるのです。現代は食べ物の旬が分かりにくくなっていますが、目と口で旬の食べ物のおいしさを敏感に感じ取って欲しいと思います。</p>		<p><b>1日(水)</b></p> <p>主食 ごはん <small>ハハハ族といえは茶っ!</small></p> <p>主菜 白身魚のお茶あんかけ</p> <p>副菜 昆布炒め</p> <p>副菜 じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳 <small>ハハハ</small></p>		<p><b>2日(木)</b></p> <p>主食 親子どんぶり</p> <p>主菜 ちくわとまびき玉ねぎの酢みそ和え</p> <p>副菜 こんにゃくのおかか煮</p> <p>デザート かしわもち </p> <p>牛乳 牛乳 <small>5日は端午の節句</small></p>		<p><b>3日(金)</b></p> <p>憲法記念日</p>			
<p><b>6日(月)</b></p> <p>振替休日</p>		<p><b>7日(火)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 鶏肉のバーベキューソース <small>手作りソース</small></p> <p>副菜 野菜のソテー</p> <p>副菜 コーンポタージュ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>8日(水)</b></p> <p>主食 麦ごはん <small>よくかもう!</small></p> <p>主菜 ささみのチリソース</p> <p>副菜 切干大根のサラダ</p> <p>副菜 みそワタンスープ</p> <p>牛乳 牛乳 <small>歯の日</small></p>		<p><b>9日(木)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 サワラのごまみそかけ</p> <p>副菜 鶏肉と野菜の炒め物</p> <p>副菜 若竹汁 <small>わかめとたけのこのお汁</small></p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>10日(金)</b></p> <p>主食 三色そばろごはん <small>鶏ミンチ・卵・いんげん</small></p> <p>主菜 オニオンサラダ</p> <p>副菜 豆腐の中華スープ</p> <p>デザート オレンジ</p> <p>牛乳 牛乳</p>	
<p><b>13日(月)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 ひじき豆腐</p> <p>副菜 ベーコンとコーンの炒め物</p> <p>副菜 フライド小魚</p> <p>牛乳 牛乳 <small>丸ごとカリッと揚げました</small></p>		<p><b>14日(火)</b></p> <p>主食 こぎつねごはん(特別栽培米) <small>油揚げのたっぷり入った炊き込みごはん</small></p> <p>主菜 豚肉の和風マリネ</p> <p>副菜 しめじのすまし汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>15日(水)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 チキンアドボ <small>酢としょうがの交かけた鶏肉の煮物</small></p> <p>副菜 フィリピン風ポトフ</p> <p>デザート バインカップケーキ</p> <p>牛乳 牛乳 <small>世界の料理・フィリピン</small></p>		<p><b>16日(木)</b></p> <p>主食 麦ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 ハヤシライス</p> <p>副菜 甘夏みかんのサラダ</p> <p>副菜 福神漬け</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>17日(金)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 ハタハタの南蛮漬け <small>丹後ではハタハタがよくとれます</small></p> <p>副菜 ごま和え</p> <p>副菜 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳 <small>たんご・食の日</small></p>	
<p><b>20日(月)</b></p> <p>18日(春季大会)の振替休業日</p>		<p><b>21日(火)</b></p> <p>主食 切干大根ごはん</p> <p>主菜 高野豆腐の旨煮</p> <p>副菜 わかめの酢の物</p> <p>副菜 かきたま汁</p> <p>牛乳 牛乳 <small>ほこりある和食の献立</small></p>		<p><b>22日(水)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 サバのカレー煮 <small>カレー味で食べやすい!</small></p> <p>副菜 炒めビーフン</p> <p>副菜 じゃがいものコンソメスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>23日(木)</b></p> <p>中間テスト</p>		<p><b>24日(金)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 スタミナレバー <small>テストお疲れ様!レバーとニラで元気に</small></p> <p>副菜 肉団子のスープ</p> <p>デザート バナナ</p> <p>牛乳 牛乳</p>	
<p><b>27日(月)</b></p> <p>主食 ゆかりごはん</p> <p>主菜 きつねうどん <small>油揚げをのせます。</small></p> <p>主菜 豚肉の炒め焼き</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>28日(火)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 ハムと卵のピザ風</p> <p>副菜 アスパラガスのサラダ</p> <p>副菜 マカロニのスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>29日(水)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 イワシのごまフライ</p> <p>副菜 煮びたし</p> <p>副菜 豚汁 <small>丹後産イワシに白黒ごま入りパン粉をつけます。</small></p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>30日(木)</b></p> <p>主食 えんどうごはん <small>旬の味!</small></p> <p>主菜 鶏肉の香味揚げ</p> <p>副菜 たくあん和え</p> <p>副菜 ふのすまし汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p><b>31日(金)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 ポークビーンズ <small>豚肉と豆の煮物</small></p> <p>副菜 ささみのサラダ</p> <p>デザート カルピスゼリー</p> <p>牛乳 牛乳</p>	



5月  
5月は、昔の呼び方で、**皐月**（さつき）といいます。この月は田植えをする時期で、**早苗**（さなえな）を植える「**早苗月**（さなえなつき）」から「さつき」になったと言われます。他には**橘月**（たちばなつき）、**早月**（さつき）、**雨月**（うげつ）、**田草月**（たぐさつき）、**月不見月**（つきみずつき）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」という歌がありますね。

立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。茶摘みの盛んな時期で、八十八夜の日には摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。

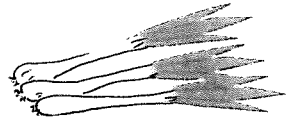
今年の八十八夜は5月1日なので、この日の給食にはお茶の葉を使った「白身魚のお茶あんかけ」を出します。



## まびき玉ねぎ

「葉玉ねぎ」とも呼ばれ、土の中の玉ねぎがまだ小さいうちの、やわらかい葉を食べます。

見た目も味も普通の葉ねぎと同じで、2日に「酢みそ和え」にして出します。



## たんご ちく 端午の節句

5月5日の端午の節句には、男の子の健やかな成長を願い、かしわもちを食べます。

かしわの木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。このことを家が代々続いていくことにたとえて、縁起がよいと考えられているのです。少し早いですが、5月1日の給食に、かしわもちが登場します。



## ハタハタ

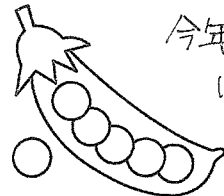
東北の方では冬にとれるハタハタですが、山陰や丹後では春の今頃の時期によくとれます。

17日の「たんご食の日」には、骨まで食べられる「ハタハタの南蛮漬」を出します。



## えんどうごはん

実えんどうを炊きこんだ えんどうごはんは 初夏の味です。



今年もあかつき学級の生徒に、えんどうのさやむきのお手伝いをしてもらい、その実えんどうを使います。