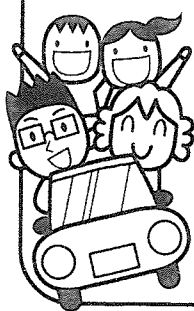


5月 予定献立表

令和7年 4月30日
峰山学園峰山中学校

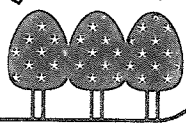
食べ物の旬		1日(木)		2日(金)	
野菜、果物、魚など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬にはさらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあります。「走り」は出始めの頃で、「初物」と同じような意味です。「盛り」は最もおいしくなりたくさん出回る時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るの惜しみながらいいただきます。食卓に旬を取り入れると、季節感を感じられるだけでなく、季節ごとの体調管理に必要な栄養素もとることができます。昔から「初物を食べると長生きできる」と言われるのは、旬の食べ物、特に初物には強い生命力が宿っていると考えられているからです。給食で初物をいただくことがあるかもしれません。食事の時に旬を意識してみませんか？		主 食 茶の香ごはん 茶の葉ふりかけ ハハハ夜にちなんだお茶のメニュー 主 菜 肉豆腐 副 菜 五色和え 牛 乳 牛乳 ハハハ夜	主 食 親子どんぶり 主 菜 キャベツと油揚げの煮びたし 副 菜 こんにゃくのピリ辛煮 デザート 柏もち 牛 乳 牛乳 5日は端午の節句		
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
こどもの日 端午の節句	振替休日	主 食 ごはん 主 菜 鶏肉の香味揚げ 副 菜 ひじきのマヨネーズ和え 副 菜 豆腐団子のみそ汁 牛 乳 牛乳 手作り豆腐団子	主 食 ごはん 主 菜 サバの韓国風煮 副 菜 オニオンソテー 副 菜 卵とコーンの中華スープ 牛 乳 牛乳	主 食 こぎつねごはん 主 菜 豚肉とまびき玉ねぎの酢みそ和え 副 菜 生わかめのすまし汁 デザート バナナ 牛 乳 牛乳 ±地元産生わかめ	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
主 食 ごはん 主 菜 ささみのチリソース 副 菜 バンサンスー 副 菜 わかめスープ 牛 乳 牛乳	主 食 ごはん 主 菜 しょうゆラーメン 副 菜 ツナと野菜の和え物 副 菜 スタミナ納豆 牛 乳 牛乳 NEW 納豆みそにライバル出現!!	主 食 ごはん 主 菜 サワラの竜田揚げ 副 菜 切干大根の炒り煮 副 菜 玉ねぎのみそ汁 牛 乳 牛乳	主 食 ターメリックライス(麦ごはん) 主 菜 バターチキンカレー 副 菜 カチュンバル デザート マンゴーゼリー 牛 乳 牛乳 世界の料理・インド	主 食 ごはん 主 菜 ハムと卵のピザ風 副 菜 アスパラガスのサラダ 副 菜 コーンポタージュ 牛 乳 牛乳	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
17日(春季大会)の振替休業日	主 食 ごはん(特別栽培米) 主 菜 小アジの南蛮漬け 副 菜 じゃがいものきんぴら 副 菜 レタスのみそ汁 牛 乳 牛乳 たんご・食の日	主 食 キムチチャーハン(特別栽培米) 主 菜 炒めビーフン 副 菜 ワンタンスープ 牛 乳 牛乳	中間テスト	主 食 ごはん(特別栽培米) 主 菜 チリコンカン 副 菜 キャベツのソテー デザート つぶつぶみかんゼリー 牛 乳 牛乳 缶詰みかんをミキサーにかけて作ります	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
主 食 ごはん(特別栽培米) 主 菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ 副 菜 茎わかめのサラダ 副 菜 玉ねぎのすまし汁 牛 乳 牛乳	主 食 ベーコンライス(特別栽培米) 主 菜 ポトフ 副 菜 カレービーンズ デザート オレンジ 牛 乳 牛乳	主 食 麦ごはん 主 菜 小アジのから揚げ 副 菜 じゃがいものしょうゆドレッシング 副 菜 厚揚げのみそ汁 牛 乳 牛乳 歯の日	主 食 ごはん 主 菜 チーズ入りハンバーグ 副 菜 甘夏サラダ 副 菜 マカロニスープ 牛 乳 牛乳	主 食 えんどうごはん 主 菜 旬の味! 年に1度の鶏肉の照り焼き 副 菜 煮びたし 副 菜 沢煮椀 牛 乳 牛乳	

令和7年



5月の こんだてがら

峰山中学校



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。

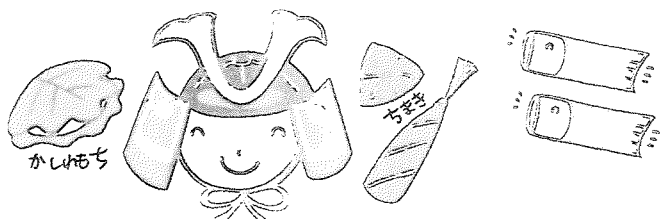
今年の八十八夜は5月1日。この日の給食には、お茶で炊いた「茶の香ごはん」に、お茶の葉で作った「茶の葉ふりかけ」を合わせます。少し変わったお茶の味わい方を楽しみましょう。



端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う日です。

端午の節句の食べ物といえば「かしわもち」。かしわの木は春に新しい芽が出てくるまで冬の間も枯れた葉を落としません。このことを次の代に命をつないでいくことにたとえて縁起が良いと考えられています。それでかしわの葉でおもちを包んでいるのです。



5月

5月は昔の呼び方で^{さつき}皐月^{さつき}といいます。この月は田植えをする時期で、^{さなえつき}早苗を植える「早苗月」から「さつき」になったと言われます。

他には^{たけなづき}橘月、^{さつき}早月、^{うけ}雨月、^{たけつき}田草月、^{みずつき}月不見月などの呼び方があります。英語では^{メイ}Mayといいます。

まびき玉ねぎ



土の中の玉ねぎがまだ小さく、葉がやわらかいうちにねぎのように食べるのがまびき玉ねぎで、「葉玉ねぎ」とも言います。

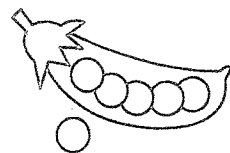
新玉ねぎが出回る前の今の時季だけの味覚です。

9日に酢みそ和えにして出します。

スタミナ納豆

スタミナ納豆は鳥取県の学校給食から生まれた鳥取県中部のソウルフード。テレビなどで紹介され全国的に有名になってきたスタミナ納豆が峰中の給食に登場します。お楽しみに！

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旬の味です。

今年もあかつき学級の生徒にさやむきをしてもらったえんどうを使います。

アジ



アジも旬の魚です。骨付きの小アジを南蛮漬け(20日)やから揚げ(28日)にして出します。よくかんで骨ごと食べてみましょう。