



## たんご・食の日

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、キャベツ、ほうれんそう、間引き玉ねぎ、牛乳です。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カレー味の唐揚げを作ります。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。アジは大きな目と、しっぽの付け根から胴の中心に沿って伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いうろこのようなものが特徴です。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。今月は19日「丹後・食の日」の「小アジのカレー揚げ」に使います。



17日(水)		18日(木)		19日(金)	
エネルギー 795kcal タンパク質 29.2g		エネルギー 785kcal タンパク質 32.2g		エネルギー 766kcal タンパク質 32.3g	
主食	ごはん (特別栽培米) 厚揚げとチンゲンサイの中華風煮	主食	ごはん (特別栽培米) 大豆とひじきの米粉かき揚げ	主食	ごはん (特別栽培米) 小アジのカレー揚げ
主菜		主菜	大豆 ひじき 	主菜	
副菜	キャベツのソテー 	副菜	ささみのごま和え ささみ フレーク 	副菜	五色あえ 
デザート	オレンジ 	副菜	切干大根みそ汁 切干大根 	副菜	ふしめん汁 油揚げ、ふしめん 
牛乳		牛乳		牛乳	
		歯の日		たんご・食の日	

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
エネルギー 864kcal タンパク質 30.9g					
<h2>中間テスト</h2>	主食 キーマカレー(麦ごはん)  ひよこ豆 グリンピース しょうが 副菜 アスパラガスのサラダ  デザート ヨーグルトゼリー ゼリーの素 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉の香味揚げ  副菜 五目煮豆  切昆布 いんげん こんにゃく 副菜 豆腐のみそ汁  もやし 油揚げ 牛乳	主食 ごはん(減量) 主菜 マーボー豆腐  副菜 高菜炒め  たかな漬け デザート マーラーカオ ホットケーキミックス レーズン 牛乳 世界の料理・中国	主食 ごはん 主菜 ハムと卵のピザ風  チーズ パセリ 主菜 キャベツとツナのサラダ  わかめ 副菜 コーンスープ  コーン 牛乳	
	エネルギー 846kcal タンパク質 38.2g				
	エネルギー 880kcal タンパク質 31.5g				
	エネルギー 864kcal タンパク質 29.1g				

29日(月)	30日(火)	31日(水)
エネルギー 858kcal タンパク質 32.2g		
主食 ごはん(減量) 主菜 きつねうどん  副菜 豚肉とキャベツの炒め物  副菜 納豆みそ  牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 竹輪のお茶揚げ  お茶 副菜 じゃがいも きんぴら  こんにゃく ごま 副菜 しめじのすまし汁  牛乳	主食 えんどうごはん 主菜 鶏肉の照り焼き  副菜 ひじきマヨネーズサラダ  ひじき はるさめ 副菜 豚汁  ごぼう えのき 牛乳
エネルギー 807kcal タンパク質 28.9g		
エネルギー 796kcal タンパク質 36.2g		

## 世界の料理 ~中国~



毎月1回5の付く日に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、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。5月は中国です。中国料理のマーボー豆腐・マーラーカオです。マーボー豆腐は中華料理(四川料理)の一つで、マーラーカオは、中華風蒸しパンのことです。給食では、たびたび出てくる献立ですが、今日はお隣の国の中国を意識して食べてみてください。「マーラーカオ」という名の由来は、いくつか説がありますが、その一つにマレーシアから中国に伝わってきたケーキという説からこの名がつけられています。

\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。