

きゅうしょくメモカレンダー

5月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>☆ わかたけ汁 ☆</p> <p>わかたけ汁とは、わかめと竹の子を入れた汁物です。やわらかくて歯ごたえのよい、春にしか食べられない新竹の子が入っています。わかめは、竹の子のえぐみを取り除く働きがあるため、一緒に調理すると相性のよい組み合わせです。</p>	<p>2</p> <p>☆ 5月2日は緑茶の日 ☆</p> <p>今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は茶摘みの最盛期であることから、「緑茶の日」といわれています。今日の給食は、緑茶の生産量が日本一の静岡県でよく食べられている、黒はんぺんと桜えびを使った料理と一緒に、緑茶を出します。</p>	<p>3</p> <p>☆ 憲法記念日 ☆</p> 	<p>4</p> <p>☆ みどりの日 ☆</p> 	<p>5</p> <p>☆ こどもの日 ☆</p> 
<p>8</p> <p>☆ ラタトゥイユ ☆</p> <p>ラタトゥイユは、フランス南部の料理です。トマト・なす・ズッキーニ・ピーマンなどの夏野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、野菜の水分でじっくり煮込んで作ります。そのまま食べたり、パンと一緒に食べられたりしています。</p>	<p>9</p> <p>☆ 煮みそ ☆</p> <p>煮みそは、愛知県の郷土料理のひとつです。この地域で作られる八丁味噌を使った手軽にできる家庭料理で、里芋や大根など季節の野菜を味噌でじっくり煮込みます。寒い冬には、鍋を囲んで家族で食べられています。</p>	<p>10</p> <p>☆ メバル ☆</p> <p>メバルは、眼が飛び出しそうなくらいパッチリとした魚で、漢字で「眼張」と書きます。春から夏に旬を迎える白身魚で、揚げても焼いても煮てもおいしく食べられます。給食では、唐揚げにしたメバルにレモンをかけて出します。</p>	<p>11</p> <p>☆ ジャージャー麺 ☆</p> <p>ジャージャー麺とは、豚のひき肉と細かく刻んだ竹の子などの具を味噌で炒めて肉味噌を作り、茹でた麺の上にかけた中国の家庭料理です。甘辛い肉味噌が食欲をそそる、給食の人気メニューのひとつです。</p>	<p>12</p> <p>☆ ニシン ☆</p> <p>ニシンは春告魚とも呼ばれる、春が旬の魚です。3～5月は産卵の時期で、もっとも栄養を蓄えていて、おいしい季節になります。ニシンの卵を塩漬けにしたものは、数の子と呼ばれ、お正月の縁起物とされています。</p>

<h1>15</h1>  <p>☆ 生揚げ ☆</p> <p>生揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。外側はカリッと揚げられていますが、内側は豆腐のままです。豆腐を薄めに切って揚げた油揚げの別名が「薄揚げ」なのに対して、生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれています。</p>	<h1>16</h1>  <p>☆ 学校給食の役割 ☆</p> <p>学校給食の役割は、学校で食べる「食事」というだけではありません。栄養バランスのとれた食事で、成長期のみなさんの心身の健全な発達や、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。</p>	<h1>17</h1>  <p>☆ 人参しりしり ☆</p> <p>人参しりしりは、沖縄県の郷土料理のひとつです。「しりしり」とは、干切りという意味の沖縄県の方言です。人参を干切りにする時の「すりすり」という音から名前がついた、という説があります。</p>	<h1>18</h1>  <p>☆ ジュリエンヌスープ ☆</p> <p>ジュリエンヌは、フランス語で「干切り」という意味で、ジュリエンヌスープは、干切りの真が入ったコンソメスープです。玉ねぎや人参、もやしなどの野菜がたくさん入っているので、しっかり食べましょう。</p>	<h1>19</h1>  <p>☆ チャウダー ☆</p> <p>チャウダーとは、肉や玉ねぎ、じゃがいもなどを入れて煮込んだスープです。使う食材がシチューと似ていますが、シチューよりも真が小さく、とろみも少ない「スープとシチューの間ぐらい」の料理です。</p>
<h1>22</h1>  <p>☆ 親子丼 ☆</p> <p>親子丼とは、しょうゆや砂糖で甘辛く味付けして煮た鶏肉や玉ねぎなどを卵でとじて、ご飯にかけた料理です。親子という名は、鶏肉（親）と卵（子）を一杯の丼に使っていることから名づけられました。</p>	<h1>23</h1>  <p>☆ かぶ ☆</p> <p>かぶは冬の代表的な根菜とされていますが、旬は春と秋冬の2回あります。春物は皮まで柔らかく、秋冬物は甘みが強くなります。淡泊な味わいなので、和風の煮物や味噌汁の具だけでなく、洋風の料理にも合います。</p>	<h1>24</h1>  <p>☆ 山菜 ☆</p> <p>山や野で採れる、食べられる植物を山菜といいます。春の山菜には、冬の間に溜め込んだ老廃物を体外にスムーズに出す働きがあります。今日のうどんには、たけのこやわらび、みず（ウワバミソウ）などの春の山菜がたくさん入っているので、しっかり食べま</p>	<h1>25</h1>  <p>☆ カレーライス ☆</p> <p>カレーは、インドからイギリス、日本に伝わるなかで、様々なアレンジが加えられ、今の形になりました。日本には江戸時代に伝わり、明治時代から食べられています。とても人気のあるメニューで、毎月給食に出ています。</p>	<h1>26</h1>  <p>☆ 南蛮漬 ☆</p> <p>南蛮漬とは、揚げたり焼いたりした肉や魚を、ねぎや唐辛子の入った合わせ酢に漬けた料理です。昔は、外国から新しく伝わったものに「南蛮」という名前をつけていました。給食では、ねぎの代わりに玉ねぎを使い、旬の鰯に梅味のタレをかけています。</p>
<h1>29</h1>  <p>☆ にら ☆</p> <p>にらの旬は3～5月です。1つの株から年に3回収穫できますが、春に収穫するものは、葉が柔らかく、香りも強くおいしいです。にら独特のにおいの元となる成分には、血行をよくして、体を温める働きがあります。</p>	<h1>30</h1>  <p>☆ 五目金平 ☆</p> <p>「金平」という名前は、金太郎の息子である坂田金平に由来するといわれています。怪力で知られる金平の強く勇ましい姿と、ごぼうのしっかりした歯ごたえや、食べると精がつくこと、そして唐辛子の辛さを金平のイメージに重ねているそうです。</p>	<h1>31</h1>  <p>☆ 揚げパン ☆</p> <p>揚げパンは、戦後間もない頃、固くなったパンをおいしく食べるために考えられたメニューです。甘いものが少なかった時代、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、とても人気がありました。今日は、きなこ砂糖をまぶした、きなこ揚げパンを出します。</p>	 <p>朝ごはん毎日ハッピーサイクル!</p> <p>朝ごはんをしっかりと食べることで、準備OK、朝ごはんをしっかりと食べることで、体や頭が活動を開始する。やる気が出てきて、元気に登校できる。</p> <p>朝、おなかのすいた状態で、気持ちよく目覚めることができる。</p> <p>次の日も朝ごはんをしっかりと食べるために夜更かしせずに早く寝る。寝る前の空腹も少ない。</p> <p>お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。</p>	