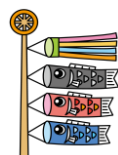


# きゅうしよくメモカレンダー

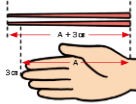


## 5月 Bコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                               | 水                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>多摩市公式ホームページでは、給食レシピを出来上がりの写真とともに公開しています。ご家庭での食事作りにご活用ください。</p> <p>多摩市 給食レシピ </p>  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        | <p><b>1</b></p> <p>☆端午の節句☆</p> <p>5月5日は男の子の健やかな成長を願う「端午の節句」です。また、「こどもの日」として国民の祝日にもなっています。給食では端午の節句やこどもの日にちなんで、今日の主菜はみなさんに人気の鶏肉の唐揚げにしました。また副菜には、すくすく大きくなってほしいという願いを込めて、まっすぐに大きくなる筍を使った料理にしました。</p> | <p><b>2</b></p> <p>☆抹茶ミルクトースト☆</p> <p>立春から数えて八十八日を八十八夜と言います。今年は5月1日で、この日に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。八十八夜にちなんで、今日の給食は、抹茶を使った「抹茶ミルクトースト」です。お茶の苦味が苦手な人でも食べやすくなるように考えて作りました。</p>  |
| <p><b>5</b></p> <p>こどもの日</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>6</b></p> <p>振替休日</p>  | <p><b>7</b></p> <p>☆レタス☆</p> <p>レタスは、出荷時期により大きく春レタス（4～5月）、夏秋レタス（6～10月）、冬レタス（11～3月）に分けられます。主な産地は、長野県や茨城県、群馬県などで、特に長野県は高原栽培で知られています。サラダで食べることが多いレタスですが、今日はスープに入れました。</p> | <p><b>8</b></p> <p>☆初ガツオ☆</p> <p>カツオには1年に2回、旬があります。4～5月にかけてとれるものを「初ガツオ」、そして8月下旬～9月にとれるものを「戻りガツオ」と呼び、それぞれに違った美味しさがあります。初ガツオは、脂身よりも赤身が多く、サッパリとした味わいが特徴です。</p>                                       | <p><b>9</b></p> <p>☆手を洗おう！☆</p> <p>手には、目に見えない細菌やウイルスがたくさん付いています。手に付いた細菌やウイルスが食べ物と一緒に体に入ると、病気になってしまうことがあります。食事の前には、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。また、清潔なハンカチの用意も忘れないようにしましょう。</p>  |

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>月 12</b> </p> <p>☆しらたき☆</p> <p>しらたきは、固まる前のこんにゃくを型に入れ小さなたくさんの穴から押し出して作ります。白いこんにゃくが穴から出てくる様子が白い滝のように見えることから「しらたき」という名前になりました。しらたきには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。</p> | <p><b>火 13</b> </p> <p>☆サルサとは☆</p> <p>サルサとは、メキシコ料理などに使われるソース全般のことをいいます。そうすると、日本でよく使われるサルサソースという言葉は「ソースソース」という意味になってしまいます。日本でサルサソースといえは、玉ねぎとトマトをたくさん使ったピリ辛味のソースになります。</p>             | <p><b>水 14</b> </p> <p>☆中華丼☆</p> <p>中華丼は「中華」とつきますが、日本発祥の料理です。中華丼には豚肉や野菜など様々な食材が使われていて、いろいろな栄養をとることができます。中華丼にはうずらの卵も入っています。うずらの卵はのどに詰まりやすい食べ物なので、ゆっくりよくかんで食べましょう。</p>                                                                                              | <p><b>木 15</b> </p> <p>☆どさんこ汁☆</p> <p>どさんこは、漢字で「道産子」と書き、北海道で生まれたものを意味します。どさんこ汁は豚肉やじゃがいも、にんじん、コーン、バターなど、北海道の名産がたくさん入った汁物です。どさんこ汁にあわせて、今日の魚は北海道でよくとれる「ほっけ」にしました。</p>   | <p><b>金 16</b> </p> <p>☆ひじき☆</p> <p>ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれていて、海藻の中でもトップクラスです。また、お腹の調子をよくする食物繊維もたくさん含まれています。今日はかつお節やちりめんじゃこと一緒にふりかけにしました。ご飯にかけて食べてください。</p>       |
| <p><b>19</b> </p> <p>☆かぶ☆</p> <p>かぶは、春と秋～冬が旬の野菜です。かぶは『日本書紀』に記録があるほど、昔から栽培されている野菜で、地域特有のさまざまな品種があります。大きいものや小さいものの、細長い形や曲がった形のものの、葉を食べるもの、紅色のものなどさまざまです。</p>            | <p><b>20</b> </p> <p>☆ハニーマスタードチキン☆</p> <p>ハニーマスタードチキンは、鶏肉にはちみつとマスタード、醤油などをよくもみこんで、焼いて作りました。はちみつの甘さとマスタードの辛さがよく合います。アメリカや韓国ではハニーマスタードソースという調味料も一般的で、様々な料理に使われています。</p>                | <p><b>21</b> </p> <p>☆杏仁って？☆</p> <p>杏仁とは果物の杏の種の中のことです、やさしい甘い香りがします。この種の中身を粉末状にし、砂糖や牛乳、寒天などを加えて固めたものが杏仁豆腐になります。今はデザートとして知られていますが、もともとは薬として使われていました。</p>                                                                                                           | <p><b>22</b> </p> <p>☆アスパラガス☆</p> <p>アスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜です。土から顔を出したばかりの若い茎の部分を食べていますが、大きく成長し過ぎてしまうと硬くて食べられなくなってしまいます。他にも、主に茎を食べる野菜の仲間には、セロリや筍などがあります。</p>        | <p><b>23</b> </p> <p>☆韓国風肉じゃが☆</p> <p>今日の肉じゃがは、いつもの肉じゃがをアレンジして韓国風にしました。韓国料理によく使われる調味料のコチュジャンやごま油、にんじなどが入り、ご飯が進む味つけになっています。みなさんはいつもの肉じゃがと韓国風、どちらが好きですか？</p>           |
| <p><b>26</b> </p> <p>☆筑前煮☆</p> <p>筑前煮は、今の福岡県北西部にあたる筑前地方の郷土料理です。鶏肉、ごぼう、れんこんなどの具材を油で炒めた後に砂糖と醤油で煮て作ります。縁起の良い食材が多く使われており、お正月やお祭りなどの祝い事に欠かせない料理となっています。</p>              | <p><b>27</b> </p> <p>☆ニューサマーオレンジ☆</p> <p>ニューサマーオレンジの名前は地域によって異なり、宮崎では『日向夏』、高知では『土佐小夏』、愛媛では『ニューサマーオレンジ』と呼ばれています。温州みかんよりやや大きく、明るい黄色の果皮が特徴です。皮と果肉の間の白いワタの部分もほのかな甘みがあり、食べることができます。</p> | <p><b>28</b> </p> <p>☆箸☆</p> <p>箸を使う手の動きは、脳を活性化するとされていて、日本人は箸を上手に使いこなしていることから、手先が器用になったともいわれています。日本の「箸食」の文化に誇りを持ち、箸を使いこなせるようにしましょう。</p> <p>手の長さ+3センチ位の長さの箸をえらぶとよいです。</p>  | <p><b>29</b> </p> <p>☆味噌ラーメン☆</p> <p>給食センターで作る味噌ラーメンは、スープから手作りです。鶏からと昆布、煮干しに、にんにくや生姜、長ねぎなどの香味野菜を加えてだし汁を取り、味噌や練りごまで味付けをしています。たくさんの手間をかけているので、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> | <p><b>30</b> </p> <p>☆ししゃも☆</p> <p>ししゃものような骨ごと食べられる小魚には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」も豊富に含まれています。強い骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、ビタミンDをとるのも大切です。</p> |