

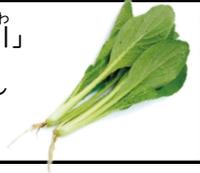


令和6年
5月①

5月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
1	水	ぶたにく 豚肉と こまつな 小松菜の ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	けんちん汁	こまつな とうきょう むかし 小松菜は、東京で昔からたくさん育てられていて「小松川」という川の近くでよくとれたことからこの名前がつけました。名前を付けたのは、八代将軍徳川吉宗だそうです。
2	木	す 酢めし	ぎゅうにゅう 牛乳	こぎつねずし わかたけ汁 かしわもち	5月5日は子供の日です。今日の給食は、子供の日にちなんで、かしわもちです。柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、「子供や孫が代々続いていく」という縁起のいいものとして使われています。
7	火	スパゲティ ナポリタン	ぎゅうにゅう 牛乳	コーンフライ ぶどうゼリー	スパゲティナポリタンは、給食室で作る給食の中でも調理が大変な献立の一つで、新郷小学校全員の分を大きな釜3つで作ります。ナポリタンとはイタリアの町、ナポリのことですが、日本で考えられた料理です。
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが キャベツのみそ汁	肉じゃがは、ビーフシチューを日本の海軍が和風にアレンジして作ったのが始まりだといわれています。海軍のお料理の教科書に肉じゃがの作り方が乗っていたそうです。日本中で人気のある料理ですが、西日本では牛肉、東日本では豚肉で作ることが多いです。
9	木	キムチ チャーハン	ぎゅうにゅう 牛乳	トック	今日は卵がおいしいかきたま汁です。卵には健康のために必要な栄養素がバランスよく含まれているため、完全栄養食品と呼ばれていました。でもビタミンCと食物繊維は含まれないので、本当に完全なわけではありません。
10	金	あげパン (グラニュー糖)	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず 大豆の洋風煮	揚げパンは戦後の食べ物が少ない時期に、給食に出ていたかたいパンもおいしく食べられるように、調理員さんの工夫で考えられました。今でも人気の給食メニューです。
13	月	とり五目 ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃもの天ぷら かきたま汁	今日は卵がおいしいかきたま汁です。卵には健康のために必要な栄養素がバランスよく含まれているため、完全栄養食品と呼ばれていました。でもビタミンCと食物繊維は含まれないので、本当に完全なわけではありません。
14	火	ホット 中華めん	ぎゅうにゅう 牛乳	もやしラーメン はるまき 春巻	もやしは野菜ですが、畑ではなくきれいな水のある土地の工場で育ちます。豆を土ではなく水につけて育て、芽を出させます。昔の言葉で「萌やす」というのは「芽を出させる」という意味です。おなかのお掃除をしてくれる食物繊維やビタミンCが入っています。
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	かつおの新たまねぎソースかけ みそ汁 あまなつ 甘夏	かつおは5月ごろ、あたたかい海から冷たい海へと北に向けて泳いでいきます。この時期のかつおを初がつおと言います。寿命が延びる縁起のいい食べ物として江戸時代は大人気だったそうです。
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にくやさいいた 肉野菜炒め わんたんスープ	わんたんは広い中国の国中で食べられている料理です。大昔から作られていて、餃子もわんたんも、もとは同じ料理だったそうです。中国では薄いわんたんの皮の中に肉やえびなどの具を包み、スープに入れて食べます。
17	金	バター ロール	ぎゅうにゅう 牛乳	アスパラガスのグラタン やさい 野菜スープ	グラタンは表面の焦げ目のおいしいフランス料理です。給食ではこぼれく焼いたパン粉をのせています。アスパラガスは今が旬です。旬とは食べ物が一番たくさんとれて一番おいしく、栄養も一番多い時期のことです。





令和6年
5月②

5月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日	曜	献立名			
		主食	飲み物	おかず	
20	月	ジャンバラヤ	牛乳	ひれかつ コーンクリームスープ	ジャンバラヤは大きな鍋で作る、お米を使ったアメリカの料理です。ケイジャン料理といって、アメリカ南部地方で人気のスパイシーな辛みがきいた料理です。肉や魚、いろいろな具が入っています。
21	火	じごな地粉うどん	牛乳	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ	今日はわかめうどんです。わかめは日本人にはおなじみの海藻ですが、海藻を食べている国はそんなに多くはありません。わかめにはヨウ素という子どもの成長を促す働きをする無機質が入っています。
22	水	ごはん	牛乳	ちゅうかどん中華丼 杏仁フルーツ	杏仁フルーツに入っている白いゼリーのようなものは、中国のデザート「杏仁豆腐」です。本物の杏仁豆腐はあんずの種の芯の部分をすりつぶして粉にして作りますが、今日の給食の杏仁豆腐は大豆から作った豆乳を使っています。
23	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き たまねぎのみそ汁 エコふりかけ	さばは日本中で人気のある魚です。一年中売っていますが、太平洋側では秋から冬がおいしい時期です。血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によいはたらきをする脂質を多く含んでいます。
24	金	ツイストパン	牛乳	ポークのブラウンソース煮 こふきいも たまごとレタスとトマトのスープ	ブラウンソースは洋風の料理で使われるソースです。ブラウンは英語で茶色のことです。バターと小麦粉を茶色になるまで、じっくりといためたブラウンルウを洋風のだしで溶きのばして作ります。
29	月	うんどうかいふりかえきゅうぎょうび 運動会振替休業日			
28	火	ソーセージピラフ	牛乳	ニョッキのクリームスープ	ニョッキはイタリア料理で、じゃがいもと小麦粉をこねて作ったパスタです。パスタはマカロニやスパゲティなど、イタリアの小麦粉を使った料理のことで、もちもちとした食感を楽しんで、よくかんで食べてください。
29	水	むぎ麦ごはん	牛乳	カレーライス アスパラガスのソテー	アスパラガスは今が旬の食べ物です。食べているところはアスパラガスの芽の部分なので、伸びてしまうとかたくなり、おいしく食べられる時期が短い野菜です。初夏を代表する野菜としてパリでとても人気があるそうです。
30	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしの中華炒め 春雨スープ	ユーリンチーは揚げた鶏肉に長ねぎの入ったしょうゆだれをかける中国料理です。給食では一口大に切った鶏肉で作っていますが、本当は丸ごと一羽を使って、油を回しながら作る豪快な料理だそうです。
31	金	こども子供パン	牛乳	花豆コロツケ ミネストローネ	コロツケにはすりつぶした白豆が入っています。白豆は豆の中でもとても大きく厚みのある豆です。無機質やビタミンB ₁ 、たんぱく質、食物繊維がたくさん入っています。

