

5月

給食だより

もぐもぐ☆ランチ



No.3
令和6年5月1日

「給食カレンダー」

大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチHOUSE」

月	火	水	木	金
<p>にじゅうしせつき 二十四節気</p> <p>5月5日 「立夏」 野山に新緑が彩られ、夏の気配が感じられるようになる。</p> <p>5月20日 「小満」 陽気がよくなり、草木などの生物が次第に生長して生い茂るとい意味。</p> <p>主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに</p> <p>主食 + 主菜 + 副菜・汁物</p> <p>さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!</p>		<p>1日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>東北しゅうまい2コ※ 厚揚げのチリソース煮 春雨スープ</p> <p>※東北産の食材（青森産鶏肉、山形産れんこん、宮城産小麦粉、福島産豚肉）を使ったしゅうまいです。</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉のみそ焼き 野菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 こどもの日ゼリー※</p> <p>※5月5日はこどもの日。こどもの誕生と健やかな生長をお祝いする日です。</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6日</p> <p>振り替休日</p>	<p>7日</p> <p>※仙北中：全校なし</p> <p>ポークカレー 牛乳</p> <p>ひじきサラダ サワーゼリー</p> <p>※楽しい連休が終わりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、早く元の生活にもどしましょう。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>和風きんぴら包み焼き ひじきと高野豆腐の含め煮※ なめこのみそ汁</p> <p>※高野豆腐は低カロリーなのに、健康効果や、美肌効果がつまっています、ヘルシーな食品です。</p>	<p>9日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豆とかぼちゃのコロック※ 野菜ささみ和え みそけんちん汁</p> <p>※コロックは、明治時代の海軍の給食で出され、乗組員の間で人気となり、全国に広まったそうです。</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>肉ぎょうざ2コ 炒めビーフン 米粉麺入りみそ味スープ※</p> <p>※スープに使った米粉麺は秋田県産のお米から作られたものです。</p>
<p>13日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉の西京焼き じゃがいものおかか煮※ なめこのすまし汁</p> <p>※じゃがいもは「根」が大きくなったものではなく「地下茎（ちかけい）」という茎にでんぷんがたまって大きくなったものです。</p>	<p>14日</p> <p>※高製小：3松なし ※仙北中：全校なし</p> <p>カレーそばろ丼 牛乳</p> <p>ひじきともやしサラダ パンダなるとのすまし汁 青うめゼリー※</p> <p>※うめは熟しても甘あまならず、強い酸味があるのが特徴です。和歌山県が全国の約80%を生産しています。</p>	<p>15日</p> <p>※仙北中：全校なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>国産まぐろカツ 切干大根のハリハリ※ かぼちゃのみそ汁</p> <p>※切干大根を使った和えもので、歯ごたえがよく、かむとはりはりと音がするのでこの名がつけました。</p>	<p>16日</p> <p>※仙北中：全校なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>モウカさめのスタミナ焼き さつまいものおいし炒め もずくのみそ汁※</p> <p>※もずくは、骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分などのミネラル、お腹の調子を整える食物せんいを含んでいます。</p>	<p>17日</p> <p>背割りコッパパン 牛乳</p> <p>ミートオムレツ※ やきそば わかめスープ 型抜きチーズ（中学校のみ）</p> <p>※日本は世界第2位の卵消費国で1人あたり年間330個も食べているそうです。</p>
<p>20日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>青じそ入り鶏つくね れんこんのきんぴら※ じゃがいものみそ汁</p> <p>※れんこんは、ビタミンC、ビタミンB1・B2、食物せんいなど、栄養たっぷりの野菜です。</p>	<p>21日</p> <p>ハヤシライス 牛乳※</p> <p>にんじんしりしり アセロラミルク</p> <p>※牛乳はカルシウムの量が多いこと、カルシウムの吸収がよいことから給食に出ています。</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>キャベツメンチカツ 塩とろみ炒め たけのこのみそ汁※</p> <p>※たけのこは成長がとても早く、1日に70cmも伸び、土から顔を出して10日もすれば竹になります。</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ホッケのカレー焼き くきわかめの炒り煮※ モロヘイヤのすまし汁</p> <p>※くきわかめは、又メリのあるアルギン酸が豊富に含まれ、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。</p>	<p>24日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>野菜豆腐ナゲット (小2コ・中3コ) 肉じゃが※ 鶏汁</p> <p>※ぶた肉は、疲労回復によいビタミンB1が豊富です。</p>
<p>27日</p> <p>※高製小：全校なし</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>野菜パオズ2コ チンジャオロースー※ 卵とコーンの中煮スープ</p> <p>※チンジャオロースーは中華料理の一つで、チンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切のことを指します。</p>	<p>28日</p> <p>高野豆腐のそばろ丼 牛乳</p> <p>もやしのたくあん和え※ まいたけのすまし汁</p> <p>※もやしは、大豆などの豆から出た「芽」の部分で、細くて白い色をしています。豆にはなかったビタミンCをたくさん含んでいます。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん※ 牛乳</p> <p>春巻（小1コ・中2コ）※ 野菜の酢豚風 肉入りワンタンスープ</p> <p>※春巻きというのは中国の料理です。春巻きのいわれは、春にとれた野菜を巻いて作るからだそうです。</p>	<p>30日</p> <p>※高製小：2松なし</p> <p>ごはん※ 牛乳</p> <p>豚肉のかりんと揚げ 春の味塩こんぶ炒め※ 大根のみそ汁</p> <p>※春の味といえはアスパラガス。春から初夏にかけてたくさんとれます。ちょうど今がおいしい旬の野菜です。</p>	<p>31日</p> <p>ごはん※ 牛乳</p> <p>ますの照り焼き キャベツのおかか和え※ けんちん汁</p> <p>※春にとれるキャベツは「春キャベツ」と言い、やわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。</p>

※予定献立につき変更になる場合もあります。

給食費の第1期納付期限(口座振替)は5月27日です。