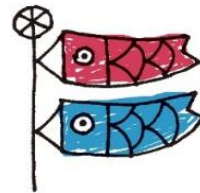




5月の献立



1日(月)	2日(火)	3日(水) 憲法記念日			4日(木) みどりの日	5日(金) こどもの日
ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ささみともやしの サラダ	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 小松菜のごま和え わかたけじる 若竹汁 (小中)柏餅 (保幼)ミニゼリー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン (中)夏みかんゼリー	ごはん 牛乳 やながわふう 柳川風煮 じゃこ和え	ごはん 牛乳 さわら 鱈のパン粉焼き 海藻サラダ だいず 大豆のトマトスープ	ごはん 牛乳 ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物 レモン和え こざかなつくだに 小魚佃煮
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
ごはん 牛乳 がんも野菜の煮物 レモン和え こざかなつくだに 小魚佃煮	ごはん 牛乳 さば 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 にく 肉だんごの甘酢炒め チンゲン菜のナムル (小)夏みかんゼリー	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き コールスロー かきたまスープ	ごはん 牛乳 ぶた 豚しゃぶ &ゆで野菜 相性汁	ごはん 牛乳 お好み焼き 昆布和え 具だくさん汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 クリームシチュー お豆のサラダ かわちばんかん 河内晩柑
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
菜めし 牛乳 お好み焼き 昆布和え 具だくさん汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 クレープ お豆のサラダ かわちばんかん 河内晩柑	ビビンパ (もち麦ごはん 牛肉炒め・ナムル) 牛乳 豆腐の中華スープ	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草とちりめんの 梅かつお和え	ごはん 牛乳 いかの香り焼き アーモンドサラダ 豆乳スープ	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ちりめんの酢の物	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チョコレギサラダ
29日(月)	30日(火)	31日(水)	☆平均栄養量☆ ・エネルギー 649kcal ・たんぱく質 26.3g ・脂質 18.0g ・カルシウム 356mg ・食物繊維 4.0g ・食塩相当量 2.0g			
ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ちりめんの酢の物	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが チョコレギサラダ	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 えのきのみそ汁	↑小学校4年生の食事に相当する値です。			

※物資納入の都合等により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

5月 給食だより

安芸高田市給食センター
2023年 5月

【初夏のおいしさを味わって】

初夏の緑があざやかで、過ごしやすい季節になりました。
5月6日は立夏。夏の始まりです。



「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」は、有名な夏の俳句ですね。この時期、えさになる魚を追いかけて北の海に移動するかつおは「初がつお」と呼ばれ、さっぱりとした味わいで人気です。また、かつおは常に泳いで過ごしている回遊魚で、筋肉量も豊富。そのため、たんぱく質や鉄などもたっぷりです。5月は、給食でもかつおのシーズンに合わせたメニューを味わうことにしています。(5/2:かつおの甘辛)

日本ではとても古くから食べられていて、かつお節の原料としても使われてきたよ!
かつおという名前は、「身が堅い」=「堅魚」が由来で、漢字では「鯧」と書くんだよ。

《食を通して理解を深める》

開催が近づいてきたG7広島サミット。それに合わせ、食に関するイベントもたくさん行われているようです。せっかくの機会なので、サミットの参加国や地元広島に食について調べてみてはどうでしょう。食はその国の歴史や文化とも関りが深いものです。新しい発見があるかもしれません。

給食センターの様子を紹介します! ~お好み焼きの試作~



5月22日のメニューは、小中学校の給食では初めてのお好み焼きです。4月には、本番において作り方や調理時間、焼き加減などを確かめるために、試作をしてみました。地元のキャベツや青ねぎをたっぷり使ったお好み焼きです。お楽しみに。

生地を鉄板に流してこんがり焼きます。



小学校と中学校と保育園・幼稚園で大きさを覚えて切り分けします。



残念ながら、今回お好み焼きを食べられない学校(お休みのため)もたくさんありますが、またチャンスがあれば...と思っています。