５月１日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　チンゲン菜と厚揚げの麻婆炒め

春雨スープ　　芋けんぴパリッシュ

いもけんぴは、さつまいもを細長く切って、油で揚げ、砂糖などで作ったみつをからめた高知県の郷土料理です。ポリポリとした歯ごたえのある食感と、さつまいもの味をしっかり味わえるのが特徴です。今日はさらに小魚も入っています。よくかんで食べましょう。

５月２日（金）の給食

〇献立

小野茶パン　　黒豆きな粉クリーム　　牛乳

ウインナーと野菜のソテー　　ジュリエンヌスープ

５ 月 ２ 日 は「八十八夜」です。八十八夜 とは、立春から数えて８８日にあたることを言い、茶摘みにぴったりの時期です。そこで今日は宇部市でとれる「小野茶」を練りこんだ「小野茶パン」を初めて作りました。お茶の香りを感じながら食べましょう。

５月７日（水）の給食

〇献立

背割りパン　　牛乳　　チリコンカン

マカロニスープ

「チリコンカン」はメキシコ料理と思う人もいるかもしれませんが、実はアメリカのテキサス州で生まれた郷土料理です。ひき肉や豆 、たまねぎ、にんじんなどたっぷりの野菜を煮込んで作ります。今日は、背割りパンにはさんで食べましょう。

５月８日（木）の給食

〇献立

青菜ごはん　　牛乳　　かつおカツ

わかたけ汁　　かしわもち

５月５日は「端午の節句」でした。端午の節句に食べる食べ物として、成長を願う「たけのこ」や今後の活躍を期待する「カツオ（鰹）」、そして家が途絶えずに長く続くようにと願いが込められた「かしわもち」などがあります。今日の給食には、この３つの食べ物がすべて使われています。

５月９日（金）の給食

〇献立

米粉パン　　いちごジャム　　牛乳

カレーうどん　　ごぼうサラダ

５月 10 日はごぼうの日です。ごぼうの旬は年に２回あり、初夏と冬です。今の時期にとれるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれており、柔らかくて、香りがよいのが特徴です。また、ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸の動きを促進させ、おなかの調子を整えてくれます。

５月１２日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　鶏肉の唐揚げ

ゆでブロッコリー　　沢煮椀

今日はアレルギーがなく、市内の児童・生徒みんなが同じ給食を食べることができる「スマイル給食の日」です。今日はその中から「沢煮椀」について紹介します。「沢煮椀」の「沢」には「たくさん」という意味があります。千切りにした、たくさんの野菜や豚肉などの材料を作った汁物です。

５月１３日（火）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　豚肉のピリ辛煮

もやしサラダ

今日は「スマイル給食の日」です。今日はその中から豚肉のピリ辛煮に入っているヤングコーンについて紹介します。ヤングコーンはその名の通り、とうもろこしが大きくなる前に収穫したものです。長さは 5～10ｃｍほどで、柔らかいので芯まで食べることができ、旬は 5～6 月です。

５月１４日（水）の給食

〇献立

豆乳パン　　牛乳　　スパゲッティナポリタン

チーズサラダ

チーズは、牛乳を濃くして作るので、たんぱく質やカルシウムが、牛乳の何倍も含まれています。特にカルシウムは、チーズ約３０ｇで牛乳２００ｍｌ分程度のカルシウムをとることができます。カルシウムは特に成長期には欠かせない栄養なので、残さずチーズも食べましょう。

５月１５日（木）の給食

〇献立

わかめごはん　　牛乳　　あじの白しょうゆ焼き

キャベツのみそ汁　　冷凍ピーチ

あじは、味が良いことから名付けられたと言われるほどおいしい魚です。「ぜいご」とよばれる硬いとげのようなうろこが、頭から尾びれに向かって並んでいるのが特徴です。今日はあじの白しょうゆ焼きです。ごはんと一緒においしくいただきましょう。

５月１６日（金）の給食

〇献立

米粉パン　　ブルーベリージャム　　牛乳

ビーフシチュー　　フルーツヨーグルト

５ 月 15 日はヨーグルトの日でした。この日はヨーグルトを世界に広めたロシアのイリヤ・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定した記念日です。またヨーグルトは牛乳を乳酸菌の力で発酵させたものです。乳酸菌は腸の中で悪い菌を減らし、良い菌を増やす効果があります。

５月１９日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　肉みそねぎ三昧

かきたま汁

今日は食育の日です。山口県の食材は牛乳、お米、ねぎ、豆腐、たまご、鶏肉、豚ひき肉です。特に「ねぎ」は、高泊地区で作られている「小野田ネギ三昧」を使っています。今日はそのねぎをたっぷり使って「肉みそ」を作りました。ごはんにかけて食べましょう。

５月２０日（火）の給食

〇献立

麦ごはん　　牛乳　　ポークカレー

ほうれんそうサラダ

給食には、メークインという品種のじゃがいもが使われています。メークインという名前は、英語で ５ 月という意味の「May」と、女王という意味の「Queen」を合わせて名付けられたそうです。名前のとおり、５月頃の春においしくなるじゃがいもです。今日のカレーにももちろん使われています。

５月２１日（水）の給食

〇献立

米粉パン　　マーシャルビーンズ　　牛乳

白身魚のレモンソースかけ　　コンソメスープ

今日の白身魚は「ホキ」という種類の魚です。ホキは、体長６０～１２０ｃｍの大きな魚で、大きな目をもち、鋭くとがった歯があります。日本から遠く離れたオーストラリアやニュージーランドの海でとれます。味はあっさりとしているので、レモンの風味を感じながら食べましょう。

５月２２日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　キムタクごはんの具

ワンタンスープ　　小野茶ムース

キムタクごはんは、長野県の塩尻市の栄養士さんが、漬物を食べる習慣が減っている子どもたちに、おいしく食べてもらおうと、考えられたメニューです。「たくあん」と「キムチ」そしてぶた肉などの食材を炒めて作ります。ごはんに自分で混ぜて食べましょう。

５月２３日（金）の給食

〇献立

米粉パン　　ソフトチーズ　　牛乳

スパニッシュオムレツ　　ミネストローネ　　オレンジ

スパニッシュオムレツは、スペイン風のオムレツです。一般的にオムレツというと、卵を具でつつみこんだものを思い浮かべる人も多いかと思いますが、スパニッシュオムレツは、じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草・鶏肉などの具材の入った卵液をフライパンで丸い形のまま焼き上げます。

５月２６日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　いわしの甘露煮

茎わかめあえ　　さつま汁

いわしは昔から日本人にはなじみが深く、平安時代の歌人である紫式部の好物だったとも伝わっています。いわしは数十年の周期で、たくさんとれたり、あまりとれなかったりを繰り返していますが、最近日本近海では漁獲量が増えているそうです。

５月２７日（火）の給食

〇献立

えびピラフ　　牛乳

こまツナサラダ　　日向夏ゼリー

５月 27 日は、語呂合わせから小松菜の日です。小松菜は冬を代表する野菜の１つですが、栽培方法の工夫により、１年を通してスーパーで買うことができます。小松菜には多くのカルシウムが含まれているため、成長期のみなさんにしっかりと食べて欲しい野菜のひとつです。

５月２８日（水）の給食

〇献立

背割りパン　　牛乳　　ポテトサラダ

肉団子のスープ

今日は「手洗い」についてです。日頃、指先だけさっと水で流すような手洗いをしている人はいませんか。これでは、洗っていない部分が多く、手洗いをしていないのとほとんど変わりません。今日は、ポテトサラダを背割りパンにはさんで食べるので、手洗いをいつも以上にしっかりしましょう。

５月２９日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　さといものそぼろ煮

ごまあえ

今日は５（こん）２（にゃ）９（く）の語呂合わせにちなんで、こんにゃくの日です。こんにゃくには板の形をしている「板こんにゃく」、丸めて作っている「玉こんにゃく」、糸のような「糸こんにゃく」などの形の種類があります。今日は糸こんにゃくを使ったさといものそぼろ煮です。

５月３０日（金）の給食

〇献立

丸型横割りパン　　牛乳　　ハムステーキ

ボイルキャベツ　１食ケチャップ　　チャウダー

明日は「世界牛乳の日」です。2001 年に国連が「牛乳への関心を高め酪農や乳業の仕事を多くの人に知ってもらいたい」というねらいで、６月１日を「World Milk Day」と決めました。今日の給食では牛乳を使ったチャウダーを味わってください。