

5月1日（金）の給食

○献立

小野茶パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳
ポトフ ウィンナーと野菜のソテー



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日にあたる日のことを言い、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（木）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳

チキンカレー ハムサラダ



カレーという呼び名は、16～17世紀ごろにインドを訪れたヨーロッパ人によって広まったと言われています。もともと、インドにはスパイスを使った料理「カリ」がヨーロッパで、カレーと呼ばれるようになり、世界へ広がっていきました。今では、国ごとにたくさんの食材を使ったカレーが楽しまれています。

5月8日（金）の給食

○献立

小わかめごはん 牛乳 かつおカツ
キャベツのみそ汁 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、強くたくましく育つという願いを込めた「かつお」、そしてかしわは新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、健やかな成長と子孫繁栄の願いが込められています。今日の給食には、この2つの食べ物が使われています。

5月11日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

さばのごまみそ煮 沢煮椀



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し、おなかの調子を整えてくれます。

5月12日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚肉の野菜のうま煮 たくあんあえ



食べ物は、働きによって大きく3つに分けられます。1つめは肉や骨など体の組織をつくる肉や魚を含むグループ、2つめは体の調子を整える野菜を含むグループ、3つめはエネルギーになる米やパンを含むグループです。給食では3つの食品グループをバランスよく使っています。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

5月13日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳

ミートスパゲッティ コーンサラダ



とうもろこしは、探検家コロンブスがヨーロッパに持ち帰ったことで、世界各地に広がり、栽培されるようになりました。日本では、明治時代に北海道で本格的に栽培されています。とうもろこしのひげと粒の数は同じと言われており、その数は、品種によって異なるそうです。

5月14日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鶏のから揚げ
ゆでブロッコリー けんちん汁



けんちん汁は神奈川県の郷土料理で、建長寺が発祥の精進料理です。大根やにんじんなどの具材を油で炒めて、しょうゆで味を調えたすまし汁です。精進料理とは動物性の食材を使わず植物性の食材のみで作られた料理のことです。現在では、豚肉を加えるなど具材に様々なアレンジが加えられています。

5月15日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳
かぼちゃのスパニッシュオムレツ
コンソメスープ ヨーグルト



5月15日はヨーグルトの日です。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。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18日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳

肉じゃが ごまマヨネーズあえ



ごまは皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。給食には、白ごまが使われています。ごまに含まれるセサミンという栄養素は、生活習慣病を予防する効果があると言われています。一粒はとても小さいごまですが、栄養がぎゅっと詰まっています。

5月19日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

肉みそねぎ三味 かきたたま汁



毎月19日は、山口県産の食材をおいしく味わう食育の日です。今日は米や牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵、大根などが山口県産の予定です。また、ねぎは山陽小野田市の「おのだねぎ三味」というねぎを使用しています。山口県の美味しい食べ物を味わって食べましょう。

5月20日（水）の給食

○献立

米粉パン りんごジャム 牛乳

いわしのアングレース 野菜スープ オレンジ



アングレースはフランス料理の一つで、パン粉をつけて油で焼いた料理を言います。今日はパン粉をオーブンで焼いたものとソースを、揚げたいわしにからめて作りました。また、いわしは骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

5月21日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チンゲンサイと厚揚げの麻婆炒め
ワタンスープ いもけんぴパリッシュ



いもけんぴは、さつまいもを細長く切って、油で揚げ、砂糖などで作った蜜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と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22日（金）の給食

○献立

米粉パン	マーシャルビーンズ	牛乳
チキンソテー	アスパラサラダ	ミネストローネ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られている、県100%のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており5月から6月に収穫されます。パンは毎回、市内のパン屋さんが当日の朝焼いたものが学校に届けられます。

5月22日（金）の給食

○献立

米粉パン	マーシャルビーンズ	牛乳
チキンソテー	アスパラサラダ	ミネストローネ



給食のパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られている、県100%のパンです。小麦粉は「せときらら」という品種で、山陽小野田市でも栽培されており5月から6月に収穫されます。パンは毎回、市内のパン屋さんが当日の朝焼いたものが学校に届けられます。

5月25日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
しそひじきあえ さつま汁



さつま汁は、今の鹿児島県薩摩地方で生まれた郷土料理です。江戸時代、薩摩の武士たちが士気を高めるために食べていたと言われています。お肉だけでなく、さつまいも、だいこん、にんじんなどたくさんの野菜が入っています。野菜のうま味が溶け出した汁は栄養満点です。しっかり味わって食べましょう。

5月26日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚キムチ

わかめスープ はちみつレモンゼリー



わかめは、元々1m～2mもの大きさの海藻です。海の中では茶色ですが、茹でるとあざやかな緑色になります。わかめのヌルヌルは「水溶性食物繊維」です。体の中のいらぬものを体の外に出すことで病気や便秘を予防してくれます。そして、今日はアレルギー対応のない「スマイル給食」の日です。みんなで楽しく食べましょう。

5月27日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳

コーンシチュー こまつなサラダ



5月27日は語呂合わせから小松菜の日です。小松菜は東京都江戸川区小松川村が発祥の野菜です。徳川吉宗が小松川村で鷹狩りをした際に地元でとれたの菜っ葉を入れたすまし汁を気に入り、その小松川村から名前をとって「小松菜」と名付けたと言われています。

5月28日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮
切干大根の甘酢あえ



明日5月29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。今日は板こんにゃくをうすく切ったものを使った里芋のそぼ
ろ煮です。

5月29日（金）

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳
鶏肉のカシューナッツ炒め 中華スープ



カシューナッツの木にはカシューアップルと呼ばれる実がなります。その実の先に種ができます。この種が私たちが食べているカシューナッツです。栄養素には、ビタミンやミネラルを含み、中でも疲れをとるビタミン B1 や貧血を防ぐ鉄分はナッツ類の中でトップクラスの量です。