

端午の節句



今日の給食



- * おぼん 牛乳
 - * 丼ぶり 中華おこわ 〈しゃもじ〉
 - * 深皿 ぶりのピリ辛焼き〈トング〉
ごまだれサラダ〈トング〉
 - * 大椀 若竹汁〈おたま〉
- 目安 おたま 1. 3杯 分

みなさんは日本の五つの節句がすべて言えますか？

今週の金曜日・5月5日こどもの日は、「端午の節句」です。

少し早いですが、今日の給食は「端午の節句」にちなんだ献立です。

電子黒板でくわしく紹介します。

郷土料理・京都府



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり 衣笠丼 〈しゃもじ・おたま〉
具の目安 おたま 1杯 分
- *大椀 西京みその豚汁〈おたま〉
目安 おたま 1.3杯 分
- *小皿 河内晩柑〈 Tongue 〉

今日は、3年生の修学旅行先・京都府の郷土料理です。電子黒板で紹介します。デザート of 河内晩柑は、果肉がとってもジューシーでおいしいですよ。白い薄皮は少しかたいので、むいて食べるとよいかもしれません。

噛むカムDay



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり ご飯〈しゃもじ〉
- *深皿 厚揚げと豚肉のみそ炒め
〈おたま〉
目安 おたま 1盛り 分
- *小椀 春雨サラダ〈トング〉

8がつく日は「かむかむデー」です。厚揚げ、肉、野菜などの大きめに切った食材はかみごたえがあるので、よくかんで食べてください。よくかむとあごの周りの血管や神経が刺激され、脳のはたらきがよくなるといわれています。集中力アップも期待できますよ。

定期考査



今日の給食



* おぼん 牛乳
抹茶豆乳ケーキ＜手袋＞

* 丼ぶり こまツナそぼろ丼
＜しゃもじ・おたま＞

具の目安 おたま すりきり1杯 分

定期考査1日目おつかれさまでした。今日のデザートは、抹茶をつかったケーキです。「夏も近づく八十八夜～♪」という茶つみの歌がありますが、「八十八夜」とは5月2日のことです。5月の始めの今ごろから、茶畑では茶つみが始まります。

定期考査



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり 四川丼 〈しゃもじ・おたま〉
目安 おたま 1盛り 分
- *小椀 チョレギ風サラダ〈トング〉

定期考査おつかれさまでした。今日の給食は四川丼といいます。中国の四川省でうまれた四川料理は、たくさんの香辛料を使った辛い味付けが特徴です。給食では、食べやすいよう辛さをおさえていますが、本場のものは口の中がヒリヒリする辛さだそうです。



今日の給食



- * おぼん 牛乳
- * 丼ぶり ご飯 くしゃもじ>
骨太ふりかけ<スプーン>
- * 深皿 五目肉じゃが<おたま>
目安 おたま しっかり1盛り 分
- * 小椀 ごまみそドレッシングサラダ
< Tongue >

定期考査が終わり、明日からいよいよ運動会練習が始まります。
ふだんよりいっそう、朝ご飯をしっかり食べてから学校にくるように
してください。ご飯やパンに多くふくまれる炭水化物は、体の中で
効率よくエネルギーになりますよ。

旬の食材・初がつお



今日の給食



- * おぼん 牛乳
冷凍りんご<手袋>
- * 丼ぶり かつお飯 <しゃもじ>
のり<小トング>
- * 平皿 ぎせい豆腐うすくずあん
<トング>
- * 大椀 じゃがいものみそ汁<おたま>
目安 おたま 1. 3杯 分

かつおの旬は春と秋の2回です。5月のこの時期にとれるかつおを、「初がつお」といいます。初がつおはえさを求めて北に移動しているので、脂が少なめであっさりとしているのが特徴です。今日の給食では、甘辛く煮てご飯に混ぜ込みました。

旬の食材・アスパラガス



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり チリコンカンライス
〈しゃもじ・おたま〉
目安 おたま 1杯 分
- *小椀 アスパラガスのグリーンサラダ
〈トング〉
- *小皿 カットパイナップル〈トング小〉

今日のサラダには、アスパラガスが入っています。アスパラガスは、春から初夏にかけての今が旬の野菜です。葉が出る前の若い芽と茎（くき）をいただきます。旬のおいしさを味わってください。



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり しょうゆラーメン
〈トング2本・おたま大〉
汁の目安 おたま大 1. 3杯分
- *小椀 糸寒天の中華和え〈トング〉
- *小皿 スパイシービーンズポテト
〈おたま小〉
目安 おたま小 かるく1杯 分

みなさん、ふだんからよい姿勢で食事をしていますか？よい姿勢とは、いすに深く座って背筋をのばし、両足のうらを床につけます。背筋をのばして食事をする、消化にもよく、見た目も美しいです。いっしょに食事をする人にもよい印象をあたえますよ。



今日の給食



- | | |
|-------|------------------------|
| * おぼん | 牛乳 |
| * 丼ぶり | ご飯 〈しゃもじ〉 |
| * 深皿 | しらすの和風チーズオムレツ
〈トング〉 |
| | 五目きんぴら〈トング〉 |
| * 大椀 | 大根のみそ汁〈おたま〉 |
| | 目安 おたま 1. 3杯 分 |

ごぼうは秋から冬にかけて多く収穫されますが、春から夏のこの時期に早めに収穫されたごぼうを「新ごぼう」といいます。まだ小さいですが、やわらかくて香りがよいのが特徴です。今日のきんぴらごぼうは、お肉もはいついてご飯がすすむ味つけですよ。

噛むカムDay



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり スタミナ丼
〈しゃもじ・おたま**大**〉
具の目安 おたま**大** かるく1杯 分
- *大椀 団子汁〈おたま**大**〉
目安 おたま**大** 1. 3杯 分
- *小椀 タピオカポンチ〈おたま**小**〉
目安 おたま**小** 1杯 分

「8」がつく日はかむかむデーです。デザートของタピオカは、キャッサバという「いも」のでんぷんでつくられています。もちもちとしてかみごたえがあるので、一口ずつよくかむこと意識して食べてください。

地域の食材・広島県



今日の給食



- *おぼん 牛乳
- *丼ぶり 広島菜漬けのチャーハン
〈しゃもじ〉
- *小皿 こいわしの衣揚げ〈トング〉
目安 1人3本
- *大椀 ウェーブワンタンスープ
〈おたま〉
目安 おたま 1. 2杯 分

今日から3日間、広島県で「G7広島サミット」が開催されます。
それに合わせて今日の給食では広島県の食材を紹介します。
チャーハンにつかった広島菜は、広島県の伝統的な漬物です。



今日の給食



- | | |
|-------|--|
| * おぼん | 牛乳 |
| * 丼ぶり | ご飯 〈しゃもじ〉 |
| * 深皿 | さけのにんにくしょうゆがけ
〈トング〉
大根と春雨のピリ辛炒め
〈トング〉 |
| * 大椀 | さつま汁〈おたま〉
目安 おたま 1. 3杯 分 |

みなさん、朝ご飯はしっかり食べていますか？運動会練習中は、ふだんより体を動かしている分、多くのエネルギーが必要です。朝ご飯を食べないとおなかがすいて力がでず、熱中症にもなりやすいため、必ず食べてから学校にくるようにしてください。

旬の食材・そらまめ



今日の給食



- * おぼん 牛乳
そらまめとポテトのチーズ焼き
＜手袋2枚＞
- * 平皿 ココアパン ＜トング＞
- * 大椀 ABCスープ＜おたま＞
目安 おたま 1. 3杯 分

そらまめは、春から初夏にかけての今が旬の野菜です。今日は、じゃがいもやチーズと合わせてグラタン風に仕上げました。電子黒板でそらまめについてくわしく紹介します。



今日の給食



- * おぼん 牛乳
- * 丼ぶり ご飯 〈しゃもじ〉
- * 深皿 えび入り真砂揚げ〈トング〉
和風コーンサラダ〈トング〉
- * 大椀 みそけんちん汁〈おたま〉
目安 おたま 1. 3杯 分

「真砂揚げ」の「真砂」とは「細かい砂」という意味です。すりつぶした豆腐に、砂のようにこまかくきざんだ具材をまぜこんでつくる料理です。ひとつの料理の中にたくさんの食材がつかわれているので栄養たっぷりですよ。



今日の給食



- * おぼん 牛乳
 - * 丼ぶり キムチチャーハン 〈しゃもじ〉
 - * 小椀 ぱりぱりサラダ〈トング〉
 - * 大椀 中華わかたまスープ〈おたま〉
- 目安 おたま 1. 3杯 分

予行練習おつかれさまでした。練習の疲れがたまっていないですか？
今日のキムチチャーハンには、豚肉がはいっています。豚肉に多く
ふくまれるビタミンB1は、疲労を回復する効果があります。
しっかり食べて、明日の練習、そして本番もがんばりましょう！

運動会応援！



今日の給食



- *おぼん 牛乳
 - *平皿 ホットドック〈手袋〉
 - *小椀 フレンチサラダ〈トンブ〉
 - *大椀 じゃがいものポタージュ
- ＜おたま＞
目安 おたま 1. 3杯 分
クルトン〈スプーン〉

明後日はいよいよ運動会本番ですね。今日の給食は、運動会応援献立です。英語で「勝利者」を意味する「winner」とかけて大きな「ウィナー」を入れたホットドッグです。練習の成果を発揮できるよう、がんばりましょう！

運動会



今日の給食



- ・ 乳酸菌飲料
- ・ 米粉のチキンカツカレー

午前の競技おつかれさまでした！
気温が高いためこまめに水分補給
をしてください。しっかり食べて、
午後の競技もがんばりましょう！



今日の給食



- * おぼん 牛乳
つぶつぶオレンジゼリー
＜手袋＞
- * 丼ぶり ねぎ塩豚丼
＜しゃもじ・おたま＞
具の目安 おたま 杯分
- * 大椀 田舎汁＜おたま＞
目安 おたま 杯分

ねぎ塩豚丼は、塩とレモンの果汁で味つけします。レモンに含まれるクエン酸は疲労回復効果があり、酸味で食欲をアップさせます。



今日の給食



切り干し大根の
マヨネーズサラダ
あじのかば焼き



ご飯

豆腐のみそ汁



* おぼん
* 丼ぶり
* 深皿

牛乳

ご飯 くしゃもじ>

あじのかば焼き<トング>

切り干し大根の

マヨネーズサラダ<トング>

豆腐のみそ汁<おたま>

* 大椀

目安 おたま 杯分

あじは春から夏にかけてが旬の魚です。一般的にあじというと「まあじ」を指しますが、「しまあじ」や「むろあじ」などの種類があります。