

月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(5月) 
	月		
	火		
	水		
5/1	木	麦ごはん 牛乳 納豆(小山産大豆使用) ピリから肉じゃが かきたま汁	今日は「じゃがいも」についての話です。じゃがいもは、カリウムとビタミンCが豊富なため、ヨーロッパでは昔から「畑のリンゴ」と呼ばれています。カリウムは、体内のナトリウムを外に出す働きがあるので、高血圧(こうけつあつ)やむくみをふせいでくれます。またビタミンCは、他の野菜とくらべて加熱してもこわれにくいのが特徴(とくちょう)です。
2	金	【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼(さいきょうやき) のりあえ すまし汁 ミニかしわもち	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日には、男子のすこやかな成長と幸せを願って「かしわもち」を食べます。かしわの葉っぱは、新しい芽が出ないと古い芽が落ちないことから、「家系(かけい)がたえない」「子孫繁栄(しそんはんえい)」という意味があり、縁起(えんぎ)のよい食べ物として「こどもの日」に食べられるようになりました。
5/5	月		こ ど も の 日
6	火		振 替 休 日
7	水	揚げパン(ココア味) 牛乳 こんにゃくサラダ 白いんげんまめのクリームスープ ヨーグルト	今日は「白いんげん豆」の話です。日本では明治時代に北海道で栽培されたのが始まりで、その名の通り白い皮をした豆です。そのきれいな色をいかして、ほとんどが「白あん」の材料になります。豆には、たんぱく質や日本人が不足しやすい食物繊維(しょくもつせんい)が多くふくまれています。今日のスープには、食べやすいようにペースト状にした白いんげん豆を使っています。
8	木	【わ食の日】 ごはん(ふゆみずたんぼ米) 牛乳 モロのみそがらめ こんぶづけ すまし汁	今日は「わ食の日」の話です。小山市では毎月8日を「わ食の日」とし、和食の「和(わ)」、家族だんらんの「輪(わ)」、環境の「環(わ)」の3つの「わ食」を推進(すいしん)しています。和食に欠かせない「だし」は、うまみを生かして塩分をおさえる役割があります。すまし汁は、かつお節から「だし」をとっています。ぜひ、だしのうまみを感じながら食べてください。
9	金	ごはん 牛乳 とり肉のごまだれ焼き カルシウムサラダ はるさめスープ	今日は「とり肉」の話です。とり肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪(しぼう)が少なく、あっさりとした味わいで消化(しょうか)のよい肉です。また、良質(りょうしつ)なたんぱく質も豊富(ほうふ)です。たんぱく質が不足すると、筋肉量が減ってケガをしやすくなったり、肌(はだ)のトラブルが増えたりします。また、人間の体内(たいない)から作ることができない、必須(ひつす)アミノ酸やビタミンA、コラーゲンなども多く含まれています。

月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(5月) 
5/12	月	親子丼 牛乳 ピリからあえ ごま汁	今日は「卵」の話です。ビタミンCと食物せんい以外のすべての栄養素をふくむ食品で、完全栄養食品と言われています。たまごかけごはんのように生で食べるだけでなく、たんぱく質が熱でかたまる性質を利用して、今日の給食のように汁ものにしたたり、厚焼き卵、目玉焼き、オムレツ、ちやわんむしなどいろいろな卵料理があります。
13	火	ごはん(有機栽培米) 牛乳 カツオカツ 豚肉と大根のさっぱりうめ みそ汁	今日は「かつお」の話です。かつおは春と秋が旬(しゅん)の魚で、季節によって味が変わります。5月頃の春のかつおは、脂(あぶら)が少なくさっぱりした味わいが特徴(とくちょう)です。秋のかつおは、身が大きくて脂もしっかり乗っています。かつおは、魚の中でも特にビタミンBと鉄が多いので、貧血予防(ひんけつよぼう)に効果(こうか)があります。
14	水	ミルク米パン(小サイズ) 牛乳 トマト入りつけめんうどん ちくわのいそべあげ(2本) まっ茶プリン	今日は「いそべあげ」の話です。いそべあげとは、のりを衣(ころも)に使ったあげ物のことです。かきやホタテ、アジなどの魚介類(ぎょかいりい)や、ちくわなどをあげます。「いそべあげ」の名前の由来(ゆらい)は、のりが海岸の磯(いそ)でとれることからきています。のりの香りが楽しめるのが特徴(とくちょう)です。
15	木	ごはん(有機栽培米) 牛乳 よだれどり おひたし ワンタンスープ	今日は「よだれ鶏」の話です。中国料理のひとつで、ゆでたとり肉にピリ辛のタレをかけた料理です。ユニークな料理名は、「この料理のことを思い出すだけで、よだれが出るほどおいしい」ということから付けられました。今日は、とりのむね肉を使っています。むね肉は脂肪が少なく低カロリーですが、たんぱく質が多くふくまれています。
16	金	タコライス 牛乳 シーザーサラダ 卵入りもずくスープ はちみつレモンゼリー	今日は「沖縄料理」の話です。「タコライス」は、メキシコ料理のタコスの具材をごはんにのせた沖縄県が発祥(はっしょう)の料理です。また、スープに入っている「もずく」は、沖縄県が全国生産量1位です。ミネラルやビタミンが多く、肌(はだ)の保湿(ほしつ)を高めてくれる働きがあります。
5/19	月	三色丼 牛乳 かぶのあられ汁	今日は「かぶ」の話です。日本では、古くから食べられている野菜のひとつです。かぶは実(み)も葉もまるごと食べることができる野菜です。実のほとんどは水分ですが、消化を助ける働きがあるアミラーゼがふくまれているので、胃もたれの予防に効果(こうか)があります。葉のほうは栄養が豊富で、カロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維(しょくもつせんい)がふくまれているので、給食ではこまかくきざんで使っています。
20	火	ごはん 牛乳 ほっけのみりん干し もやしの香味いため 豚汁	今日は「ほっけ」の話です。ほっけの旬(しゅん)は、春から夏にかけてです。ほっけは北海道を代表する魚で、全国の漁獲量(ぎょかくりょう)の99%を北海道がしています。漢字で「魚へんに花」と書き、北海道に桜の花が咲くころがほっけのおいしい時期だといわれています。
21	水	まっ茶米パン 牛乳 オムレツ 揚げじゃがいものトマトソースあえ ジュリエンスープ	今日は「まっ茶」の話です。みなさんは、まっ茶と緑茶のちがいを知っていますか？まっ茶も緑茶も同じ茶葉(ちゃば)を使いますが、育てる過程(かてい)にちがいがあります。緑茶は日光に当てて育てますが、まっ茶は茶葉(ちゃば)をつむ2～3週間前になると、「すだれ」などをかけて日光をさえぎります。そうすると、「にがみ」が減って「うまみ」が増えます。手間(てま)がかかるので、まっ茶は高級品としてあつかわれます。
22	木	お魚丼 牛乳 かぶときゅうりの梅かつおあえ いなか汁	今日は「うめ」の話です。うめはバラ科のくだもので、原産地(げんさんち)は中国をふくむ東アジアです。日本には薬として中国から伝わり、平安時代には梅ぼしが作られるようになりました。旬(しゅん)は5月から6月です。つかれをとる働きがあるクエン酸(くえんさん)がたくさんふくまれています。
23	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ かいそうサラダ かきたまみそ汁	今日は「マッシュルーム」の話です。マッシュルームには、むくみを解消する「カリウム」、おなかの調子をととのえる「食物繊維(しょくもつせんい)」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」がふくまれています。かさの色のちがいで、ブラウン・ホワイト・クリームに分けられますが、菌(きん)がちがうだけで栄養価はほとんど変わりません。

月日	曜日	献立名	 ひとくちメモ(5月) 
5/26	月	中華丼 牛乳 ポークしゅうまい(2個) 卵入りわかめスープ	今日は「わかめ」の話です。わかめは春が旬(しゅん)で、2月から5月ごろまでがおいしい時期です。給食では、岩手県と宮城県をふくむ三陸地方(さんりくちほう)で生産されるわかめを使っています。栄養豊富な海で育っているので、肉厚(にくあつ)で、風味(ふうみ)が豊かなのが特徴(とくちょう)です。
27	火	わかめごはん 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き おひたし みそ汁	今日は「みそ」の話です。ことわざの中には「みそは朝の毒消し(どくけし)」、「みそ汁一杯 三里の力(さんりのちから)」とみその効果(こうか)を表すものがいくつかあります。朝のみそ汁で体調が整い、さらに一杯のみそ汁で三里、今の距離(きょり)で12キロ歩けるほど元気が出るという意味です。発酵食品(はっこうしょくひん)のみそには、ビタミン、ミネラル、食物繊維(しょくもつせんい)などの栄養がバランスよくふくまれています。
28	水	黒糖パン(小サイズ) 牛乳 にらのスパゲティ 野菜スープ 県産いちごヨーグルト	今日は「いちご」の話です。ハウス栽培(さいばい)がさかんになってから、一年中、食べることができますが、もともと春から初夏(しょか)が旬(しゅん)のくだものです。栃木県は、50年以上も日本一の生産量をほこります。特に人気があるのが、今日のヨーグルトにも使われている「とちおとめ」です。甘さと酸味のバランスがよいのが特徴(とくちょう)です。
29	木	スープカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ フルーツポンチ	今日は「スープカレー」の話です。いつものとろみのあるカレーとちがって、サラサラしたスープのような見た目が特徴(とくちょう)です。今から約50年前に北海道で誕生したカレーで、漢方(かんぽう)の薬膳(やくぜん)スープと、インドのスパイスを組み合わせた「薬膳カレー」として売り出されました。20年ほど前から、カレーとはちがったおいしさが評判(ひょうばん)になり、今では全国で食べられるようになりました。
30	金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれ焼き はるさめサラダ 中華風たまごスープ	今日は「豚肉」の話です。豚肉には、ビタミンB1が多くふくまれているので、つかれをとってくれる働きがあります。肉の中でも特に多く、牛肉の約10倍もふくまれています。ビタミンB1は体の中にためることができないので、毎日の食事からとるように心がけましょう。