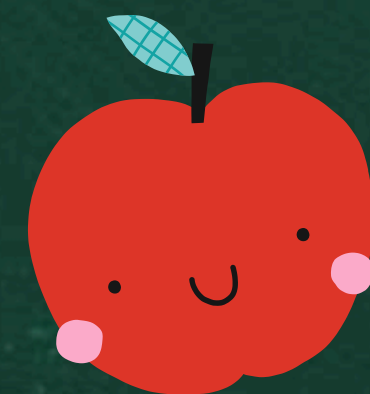


今日の給食



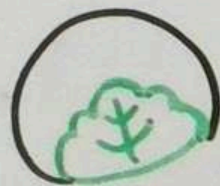
R8年度 5月



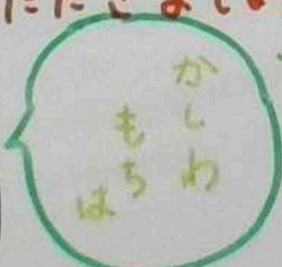
5月1日今日の給食

5/5

こどもの日



もうすぐこどもの日がやりますね。今日は給食でも
人気が高い「からあげ」とこどもの日のお菓子である「かしわ
もち」をいただきました。



端午の節句に食べるお菓子は
柏の葉でくるんだお菓子です。
柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が
落ちないことから「家系が絶えないうちに」
と縁起と担いでいます。

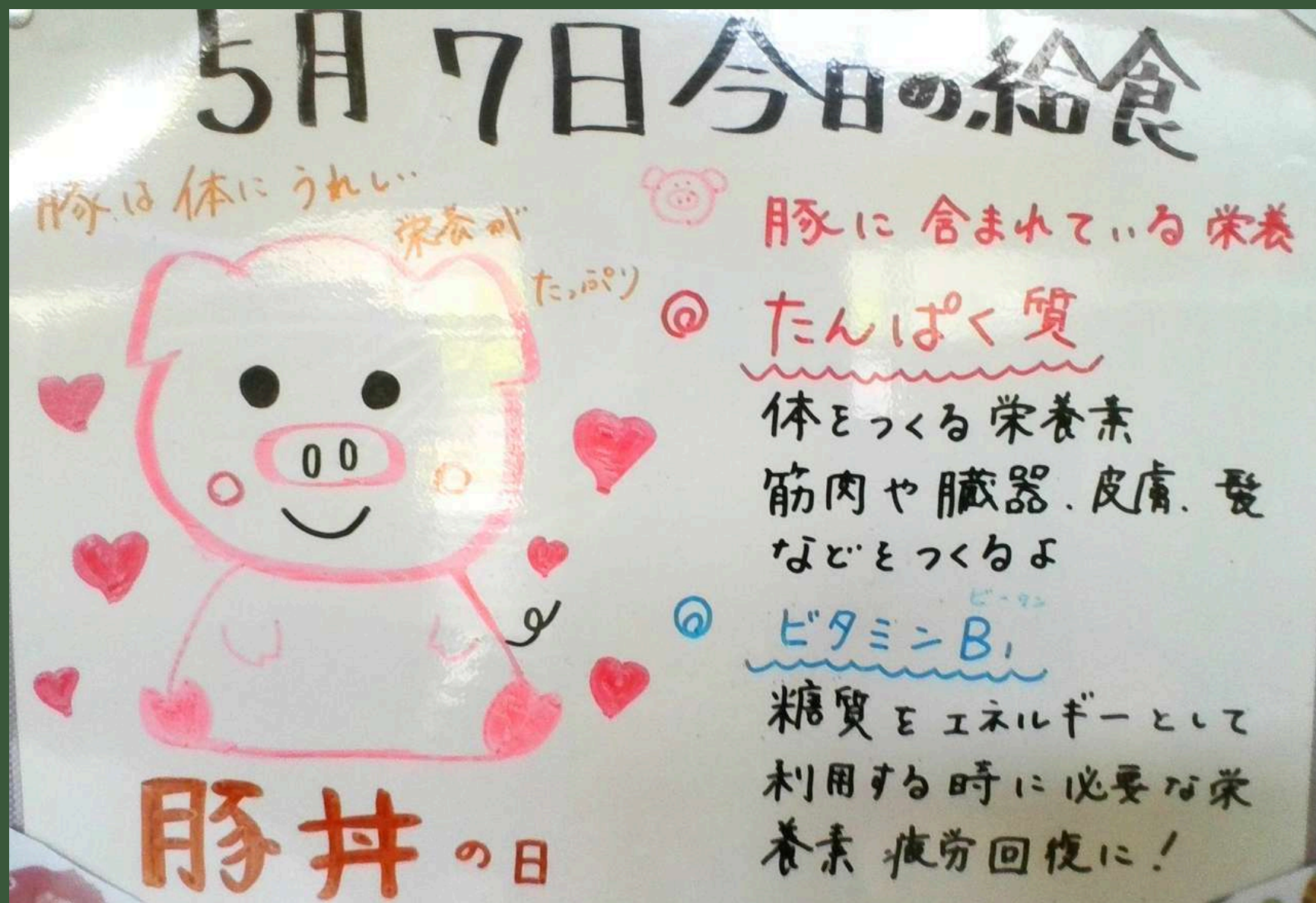
5月1日



- ゆかりごはん
- 河北潟牛乳
- 鶏肉のからあげ
- 春色おがかとえ
- にゅうめん
- かしわもち



明日からゴールデンウィークですね。5/5は端午の節句のこどもの日ということで今日はみんな大好きからあげと端午の節句のお菓子であるかしわもちを給食でいただきました。



5月7日



- 豚丼
- 河北潟牛乳
- 即席漬け
- 豆腐とわかめのおみそ汁

連休明けの生徒たちの食欲はどうかな？と思いながら各教室をまわりました。休み明けも元気に給食のおかわりをしてくれる姿をたくさんみれて嬉しかったです。

5月8日今日の給食

赤みそ をきかせた

韓国風

肉じゃが

ごまの風味
もかきこいよ〜



夢の国のチーズ



チーズで
骨を強く!

なにがとるのよ...

5月8日



- ごはん
- 河北濃牛乳
- 大豆のごまがらめ
- 切り干し大根のナムル
- 韓国風肉じゃが
- 夢の国のチーズ

河北台中は3年生のみの給食の日でした。「ぼくたちのためにありがとうございます！」という素敵な言葉もいただきました。韓国風肉じゃがはごはんにぴったりでおいしかったです。



5月11日今日の給食

かむことのよさ



かむことであごが動き
脳の血の流れを増やし、
脳の細胞が活性化します
よくかんで食べて脳も
元気にしていきましょう～

脳にもいいこと

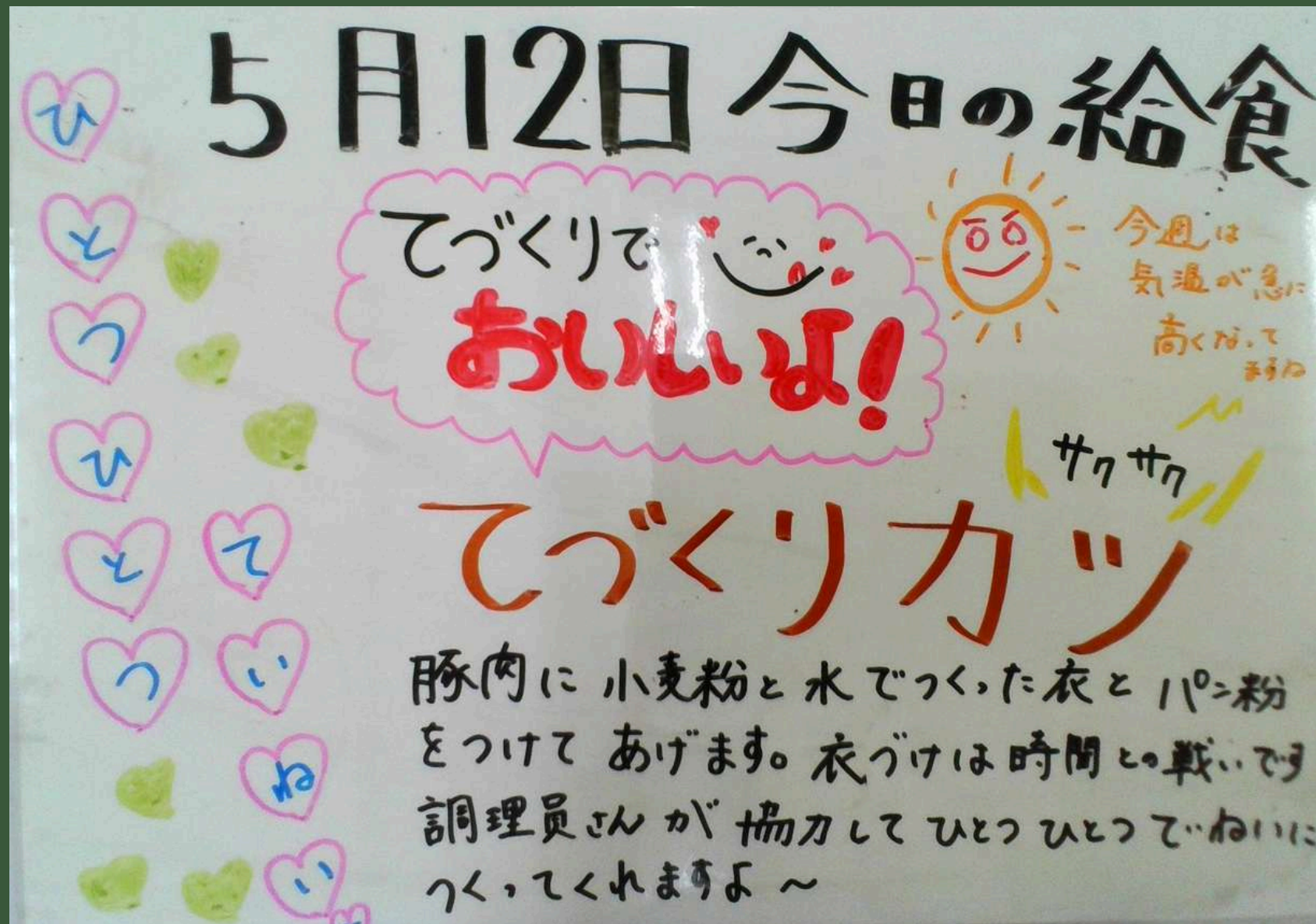
5月11日



- 胚芽バンズ
- 河北潟牛乳
- ハムステーキ
- ほうれん草とコーンのソテー
- ブラウンシチュー

ブラウンシチューには豆もはいつています。豆を苦手とする生徒も多いですが、食べやすい味付けにしてあるのでたくさん食べてほしいです。

5月12日



- ごはん
- 河北瀉牛乳
- 手作りソースカツ
- キャベツのレモン和え
- 大豆風味のおみそ汁

ソースカツは豚肉に小麦粉と水でつくった衣をつけ、パン粉をつけてあげました。特製ソースをひとつひとつからめてます。ごはんとぴったりです。

5月13日今日の給食

ピザトースト

給食センター
てづくり

今日のパンはサンキョウパンさんの食パンに給食センターでつくったピザソースと具をのせてオーブンで焼いた「ピザトースト」です。パンのすみずみまでおいしくソースをのせて焼くので半分だけとは思わず全部ぜひ食べてください。

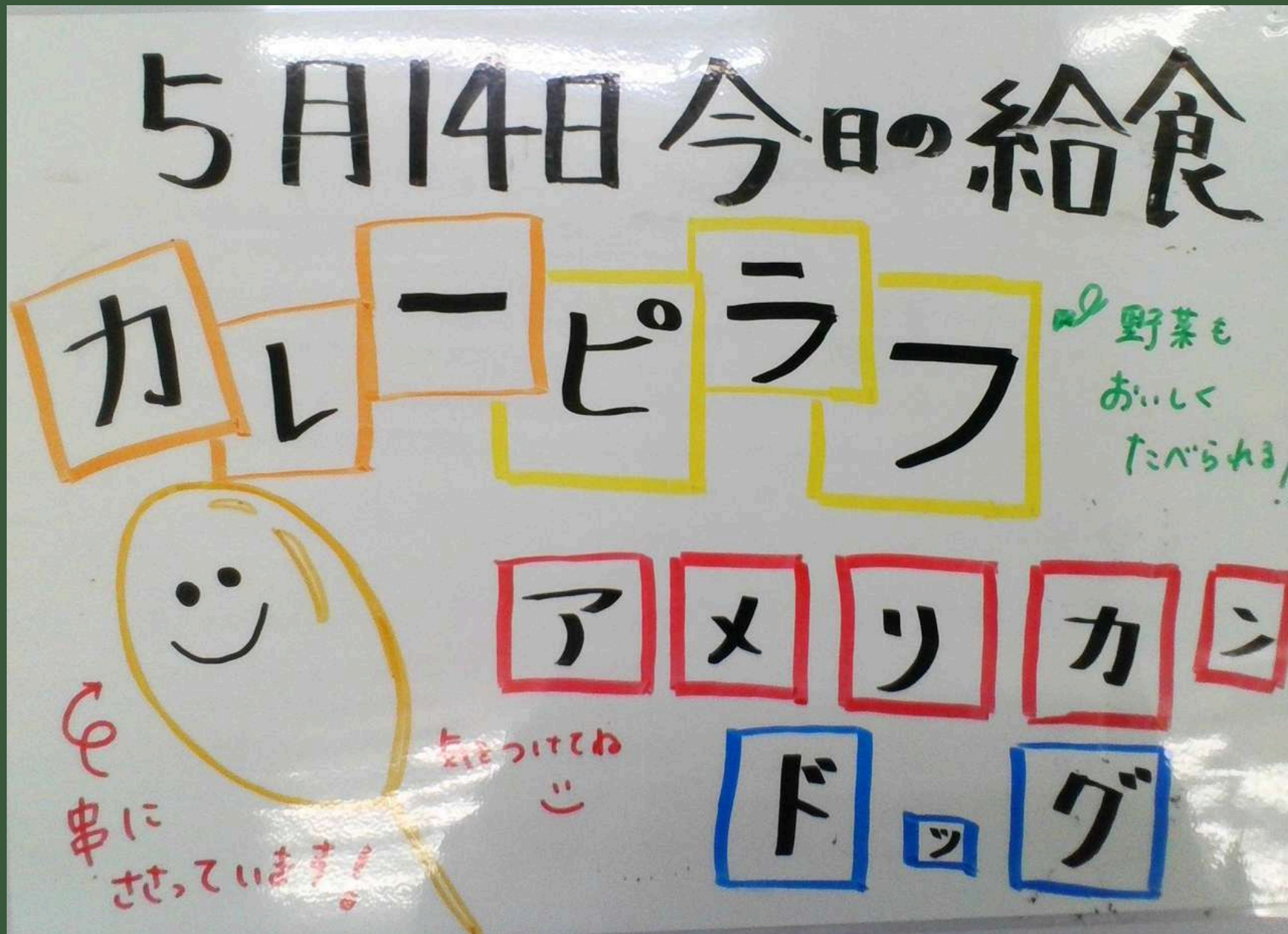
5月13日



- ピザトースト
- 河北瀉牛乳
- ひじきと4種の豆のサラダ
- ポトフ
- 元気ヨーグルト

ピザトーストは特製のトマトソースにマヨネーズ（卵不使用）とバジルをのせて焼きました。はじめてつくるメニューで緊張しましたがおいしくできあがりしました！

5月14日




- カレーピラフ
- 河北潟牛乳
- アメリカンドッグ
- 花野菜サラダ
- 豚肉とレタスのスープ

アメリカンドッグはウインナーにホットケーキミックスで作った衣をつけて揚げてみました。甘じょっぱい味がおしかったです。カレーピラフは手作りの具をごはんに混ぜています。

5月15日

5月15日今日の給食
〈和食を食べよう〉

沢煮椀 とは？



お肉と千切りにした野菜が
たくさんはいった具たくさんなすまし汁です。

「沢」の字には「たくさん」の意味があり、栄養満点
の汁物です！



- ごはん
- 河北潟牛乳
- さばのねぎ味噌焼き
- キャベツともやしのごま和え
- 沢煮椀

白ご飯とぴったりの和食メニューです。沢煮椀の「沢」には「たくさん」という意味があります。だしがきいておいしい汁物なので野菜もしっかり食べてほしいです。

5月18日 今日の給食

リヨネーズ
ポテトは

かほくだけ？



多くの小中学生にとって
なじみがあるリヨネーズポテト
は、高橋先生がかほく市に
きてから知ったメニューです。
かほく市では定番のようですが、
実はこのあたりにしか知られて
いないメニューかもしれません。
「リヨネーズポテト」はフランスの
リヨン地方に伝わる料理で
うすどりのじゃがいもをねごと
を炒めあわせた料理です。
給食ではポテトチップスを使
って作っています。

5月18日

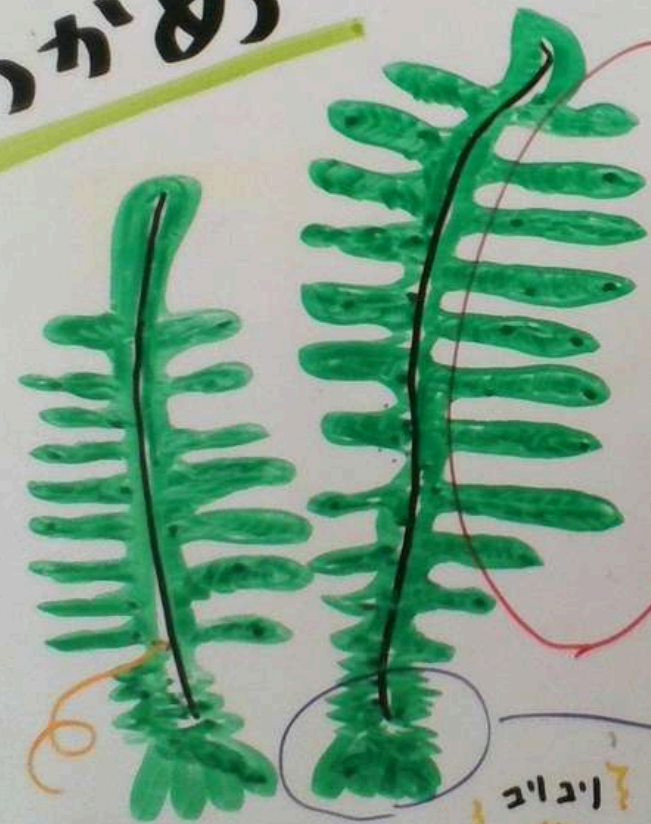


- ミルクロール
- 河北瀉牛乳
- リヨネーズポテト
- れんこんとブロッコリーの
サラダ
- がぼちゃのポタージュ

リヨネーズポテトはフランスのリヨン地方の料理
でうすく切ったじゃがいもを炒めた料理です。給
食ではポテトチップスを使い調理をしています。

5月19日今日の給食

わかめ



わかめごはんの
わかめ、て
わかめのどこを
食べている？

わかめの葉の部分
を食べています😊

ちなみに

まんぷかは茎 = 茎わかめ

根元はめかぶ (わかめ)

5月19日



※写真がないため食育資料ランチタイムの図を掲載します。

厚揚げとじゃがいものうま煮のじゃがいもやにんじんは包丁で切って作りました。見た目もとてもきれいにできあがりしました。

- ミルクロール
- 河北潟牛乳
- リヨネーズポテト
- れんこんとブロッコリーのサラダ
- がぼちゃのポタージュ



5月20日

5月14日今日の給食

おいしく豆を食べるん

チリコンカン

ABC
DEF
GHI
JKL
MNO
PQR

ひき肉・トマト・豆を煮込んだメキシコ料理です。スパイシーな味付けが特徴です。チリコンカンの歴史は19世紀ごろとされています。アメリカのテキサス州でメキシコ人とアメリカ人の混血の女性たちが作った料理とされています。

メキシコ国旗の中央にいる動物は...?

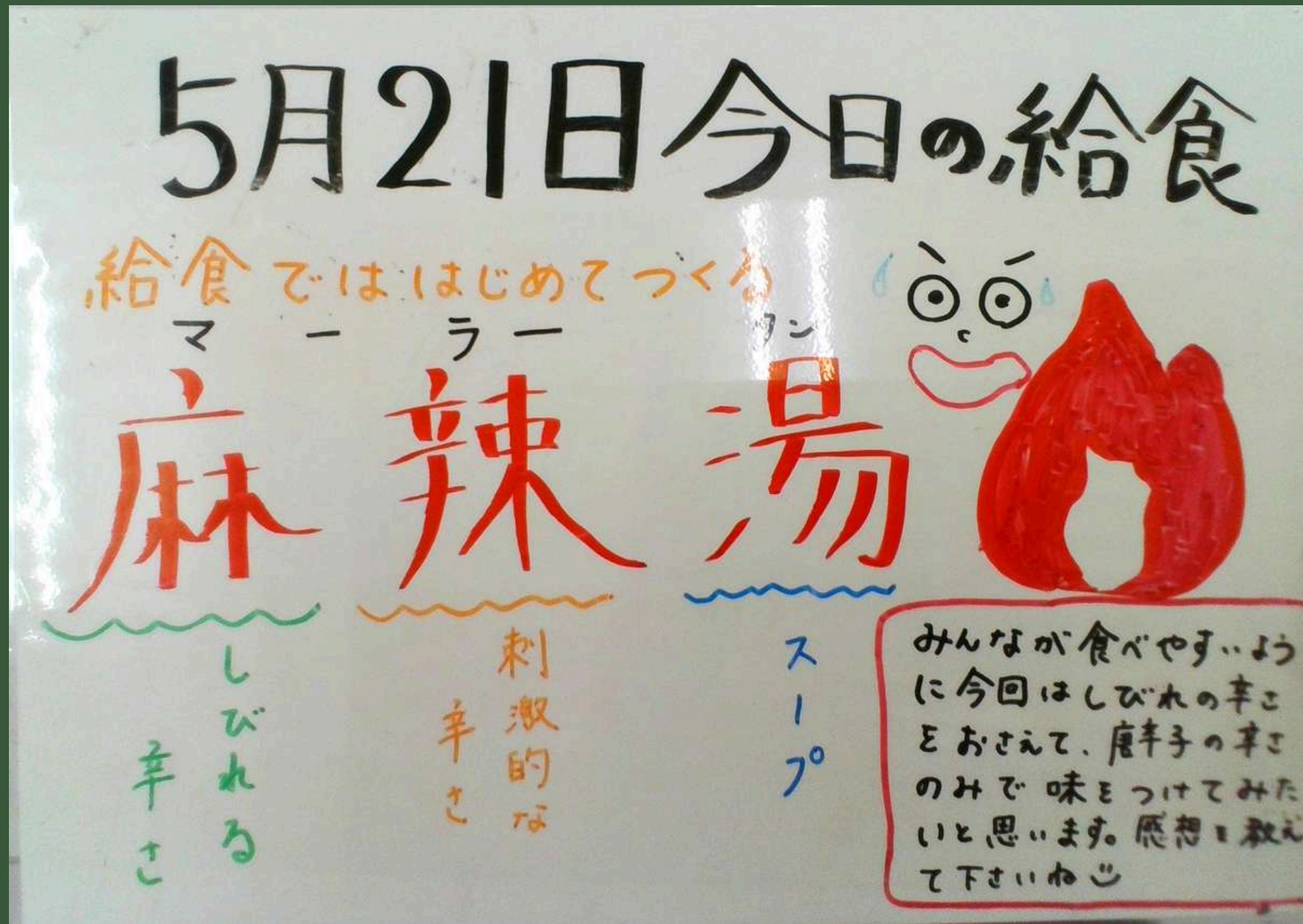
ABCスプもあるよ



- 米粉コッペパン
- 河北潟牛乳
- ロングウインナー
- チリコンカン
- ABCマカロニスープ

今日の給食はコッペパンにウインナーをはさみチリコンカンをかけてチリドッグスタイルでも食べられます！今日の暑さにはスパイシーな味がぴったりです。

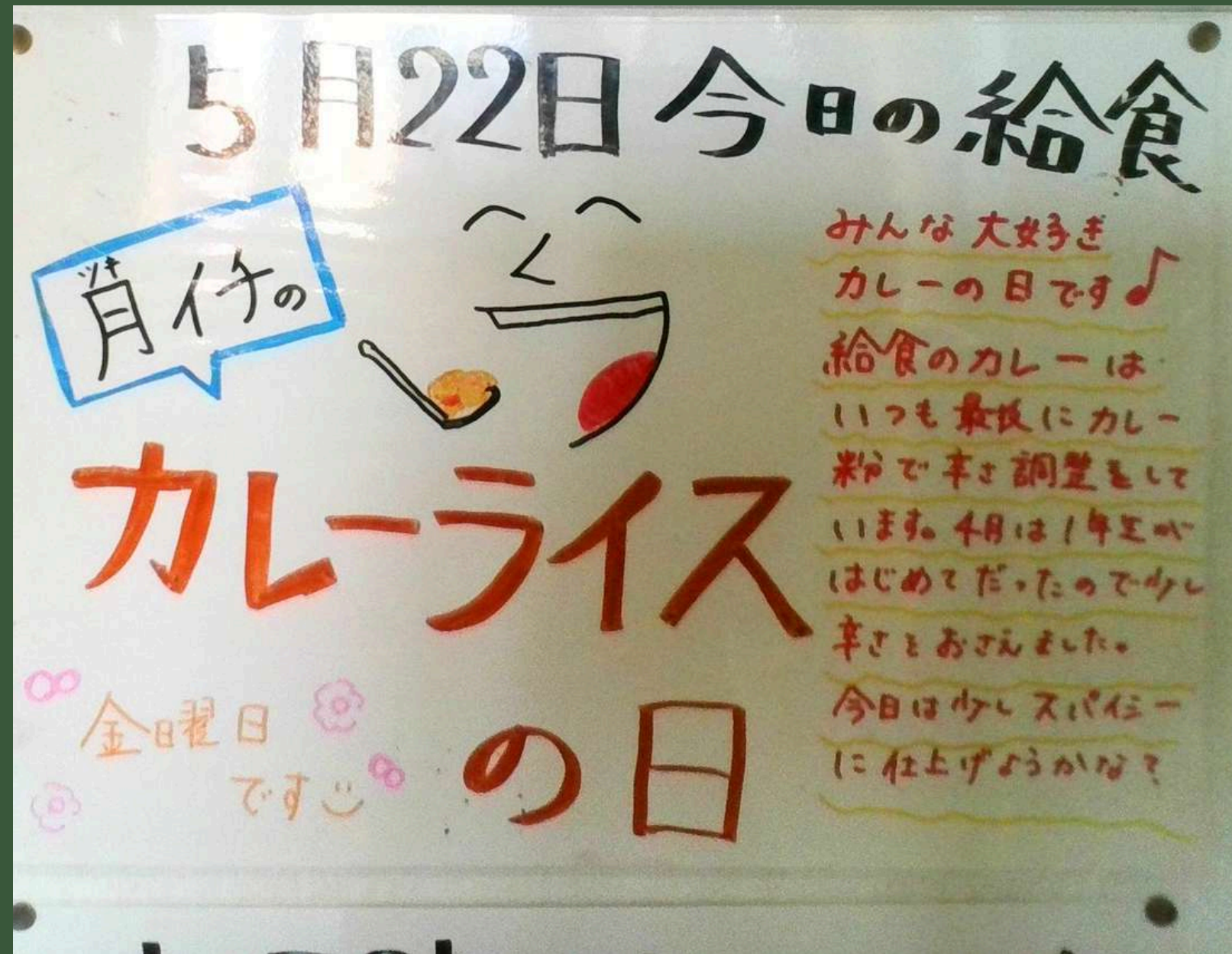
5月21日



- ごはん
- 河北潟牛乳
- 加賀れんこん団子のあんかけ
- 大根と焼豚の中華あえ
- 麻辣湯

給食でははじめてつくった麻辣湯！豆板醬で辛味をつけました。中学生でも食べやすい辛さになっていたようでよかったです。

5月22日



- むぎごはん
- 河北潟牛乳
- エビカツ
- グリーンサラダ
- ポークカレー

みんな楽しみにしている月1回のカレーの日です。カレーは気持ち他の料理より多めにつくってありますが残量はありません。

5月25日

5月25日今日の給食

あさりのボンゴレ

ボンゴレとは

Vongole = イタリア語であさりなどの
二枚貝を意味する

貝とニンニク、オリーブオイルなどをベースにしてつくられるパスタです。いつもの給食よりは大人メニューでしょうか？



- 塩パン
- 河北潟牛乳
- ほうれん草オムレツ
- あさりのボンゴレスパゲッティ
- チキンと野菜のトマト煮込み

いつものスパゲッティよりもちょっと大人味のあさりのボンゴレスパゲッティを作りました。あさりには中学生に必要な鉄分がたくさん含まれています。

5月26日

5月26日今日の給食

さかなをたべよう



あじの野菜あんかけ

旬 6月～8月

栄養 たんぱく質・EPAなど 体にとって良いあじを
99くふくむ

おいしい EP 目がすんでいる 身に光沢とハリがある

おいしい あじが 出回る



- ごはん
- 河北瀉牛乳
- あじの野菜あんかけ
- ひじきの炒め煮
- 厚揚げと大根のおみそ汁

和食メニューです。和食は魚や野菜、海藻など体にとって大切な栄養がとれる食材をバランスよく食べることができます。暑さに負けずしっかり食べて午後からも頑張ってください。

5月27日今日の給食

かぼちゃ
ひき肉フライ



かぼちゃは色あざやかな色が濃い野菜です！
このような色の濃い野菜は特に緑黄色野菜と
いわれています。ビタミンAなどの栄養がたっぷり
です！積極的に食べてほしい食品です。

◎ サラダに使用している「にんじん」も緑黄色野菜

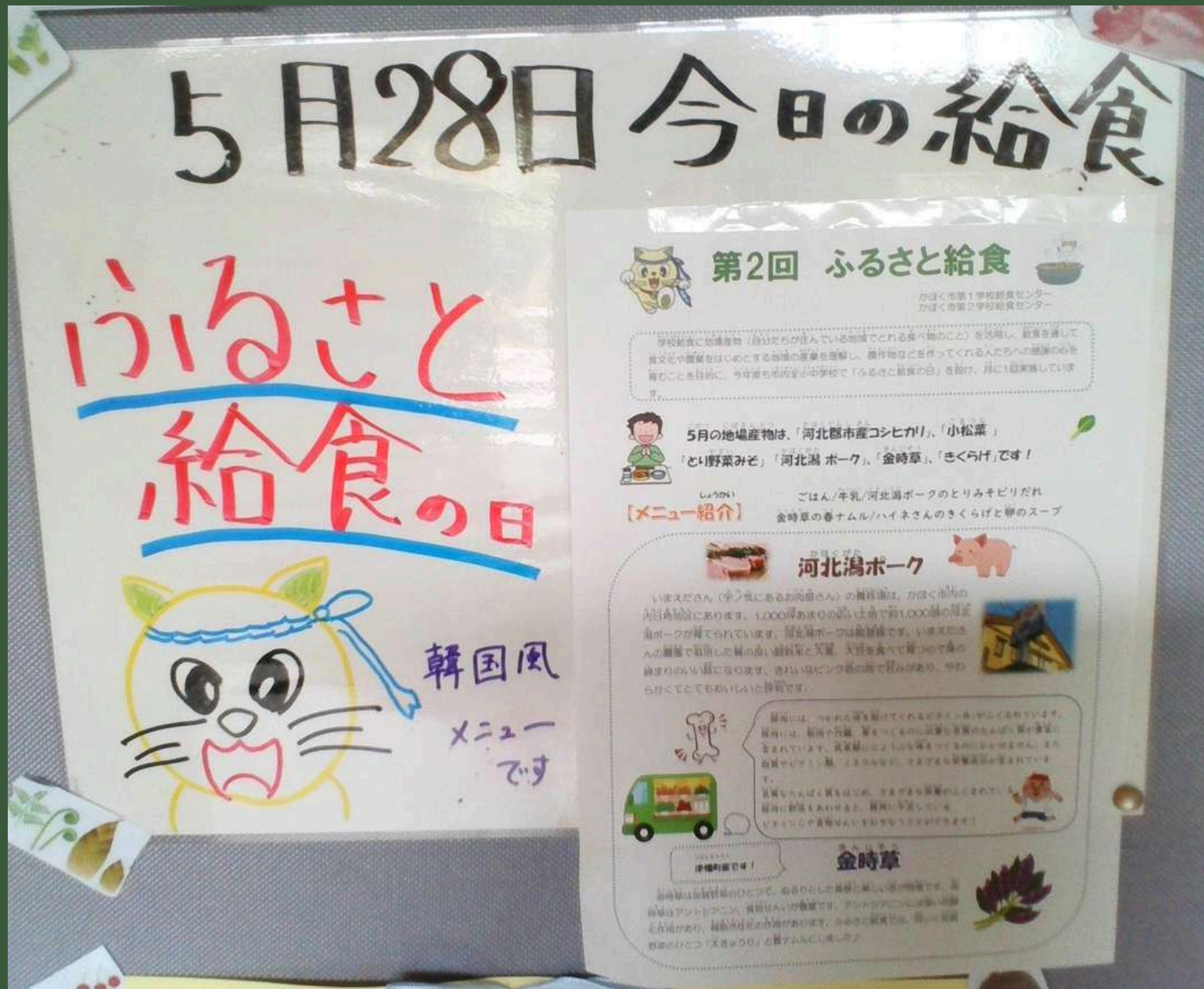
5月27日



- 米粉パン
- 河北潟牛乳
- かぼちゃひき肉フライ
- キャベツのカレーソテー
- 豆のチャウダー

かぼちゃひき肉フライは食べ応えのある1品です。給食の揚げ物の中でもコロケは揚げている間に破裂しやすく神経を使う作業ですが、今日もきれいに揚がりました😊

5月28日



- ごはん
- 河北潟牛乳
- 河北潟ポークの
とりみそピリダレ
- 金時草の春ナムル
- ハイネさんの卵ときくらげのスープ

5月のふるさと給食の日でした。旬の金時草と太きゅうりを使ったナムルは見た目も味も初夏らしくスルツと食べられる1品です。

5月29日

5月29日 今日の給食

場所によって呼び方が変わる???



「豚汁」の呼び方大解剖!
全国「ぶたじる」マップ

とんじろ
豚汁 よび
…東北・関東・中部で

ぶたじろ
豚汁 よび
…北海道・富山県・関西
九州で

石川県ではさつまも入りのめった汁
よび

鹿児島県は「薩摩汁」
豚汁もそれに似たものも使われて
いるそうです！

「ぶたじる」呼び率

80% - 79%
60% - 59%
40% - 39%
20% - 19%
0% - 19%

©2023 ZENRIN CO., LTD.



- ごはん
- 河北瀉牛乳
- 鶏肉の生姜焼き
- わかめの甘酢和え
- 豚汁

今日は白ご飯にぴったりなおかずばかりです。豚汁は地方によって呼び方が変わるところを紹介しました。