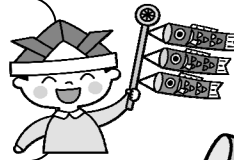


令和8年度

5月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

こんげつ
～今月のめあて～

しょくじ
食事のきまりをまもろう

- ただ しょっき なら かた しょっき も かた み っ
・正しい食器の並べ方とはしと食器の持ち方を身に付ける。
- せすじ しせい しょくじ
・背筋をのばしてよい姿勢で食事をする。



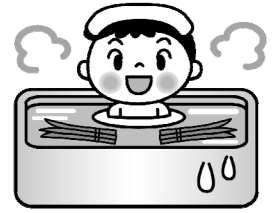
月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
23(土)				1
ナン 牛乳 ドライカレー コンソメスープ アセロラゼリー 運動会の日 給食があります		食事の前に 手を洗おう!		ごはん 牛乳 ささみチーズフライ ごぼうサラダ みそ汁 のりたまごふりかけ
4	5	6	7	8
			コッペパン 牛乳 チョコクリーム スパゲティナポリタン 彩りソテー ヨーグルト	わかめごはん 牛乳 鶏肉とポテトのカレー揚げ みそ汁
11	12	13	14	15
麦ごはん 牛乳 チキンカレー アスパラのサラダ チーズ	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 山菜の炒め煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め たまごスープ ぎょうざ	米粉パン 牛乳 キaramelクリーム 野菜コロッケ ツナサラダ ミネストローネ フルーツ杏仁風プリン	ごはん 牛乳 豚肉のアップルソース 野菜炒め わかめスープ
18	19	20	21	22
麦ごはん 牛乳 マーボー丼 中華スープ 春巻き	ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 豚肉と野菜の炒め物 すまし汁 プリン	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ アスパラと卵のソテー 小松菜のスープ	ピタパン 牛乳 チキンカツ パックソース チーズポテト 野菜スープ	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味煮 おひたし みそ汁
25	26	27	28	29
	ごはん 牛乳 シイラフライ パックソース 野菜のごまあえ みそ汁	麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 若竹汁 小魚の佃煮	コッペパン 牛乳 マーガリン ソース焼スパ コンソメスープ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	麦ごはん 牛乳 照焼チキン ごぼうサラダ みそ汁



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や、「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



端午の節句の食べ物

ちまき

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。



5月20日のメニューです。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



アスパラと卵のソテー

◇材料4人分◇

- ベーコン……20g
- キャベツ……160g
- アスパラガス……60g
- サラダ油……少々
- 卵 ……1個
- サラダ油(煎用)……小さじ1弱
- パルメ……小さじ1/2
- 塩 ……少々
- こしょう……少々

◇作り方◇

- ①ベーコンは短冊に、キャベツはざく切り、アスパラガスはななめに薄切る。
- ②卵を溶きほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、炒り卵を作り、皿にごせておく。
- ④フライパンに油を熱し、ベーコンをわけ、アスパラガス、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ⑤炒り卵を入れてコンソメ、塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。



アスパラは香から初夏に美味しい野菜です。
旬のアスパラをおいしくいただきましょう。

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝岩手 ・肉類＝秋田・青森・岩手産

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	青森	アスパラガス	大仙、横手、由利本荘
にんじん	徳島、長崎、熊本、埼玉、栃木	長ねぎ	茨城、埼玉、能代
キャベツ	愛知、茨城	にら	栃木
玉ねぎ	北海道、佐賀	もやし	福島
ピーマン	茨城、高知	チンゲン菜	群馬、茨城、四ツ小屋、能代
にんにく	青森	小松菜	大仙、横手、由利本荘、茨城、群馬
白菜	茨城、長野	ほうれん草	大仙、横手、由利本荘、雄和、四ツ小屋茨城、群馬
万能ねぎ	宮城、大分	大根	栃木、埼玉、千葉、茨城
しょうが	高知、千葉	きゅうり	千葉、群馬、茨城
じゃがいも	北海道、長崎		