



5月の献立



<p>3日(月) 憲法記念日</p> <p>4日(火) みどりの日</p> <p>5日(水) こどもの日</p> <p>ひまわりの日</p>		<p>6日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 (小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー</p>	<p>7日(金)</p> <p>ビビンパ 牛乳 わかめスープ かわちばんかん 河内晩柑</p>													
<p>10日(月)</p> <p>ビーンズカレーライス 牛乳 シーフードサラダ</p>	<p>11日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たけのこのピリ辛炒め えのきのみそ汁</p>	<p>12日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (小) お茶目な大豆 (中) みかんゼリー</p>	<p>13日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ じゃがいものミルクスープ</p>	<p>14日(金)</p> <p>菜めし 牛乳 筑前煮 ピーナッツ和え</p>												
<p>17日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 かき揚げ きゅうりの酢の物 そうめん汁</p>	<p>18日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 (小) 鮭の塩焼き (保幼中) 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ</p>	<p>19日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 呉の肉じゃが アスパラの五色サラダ 味つけのり 【食育の日】</p>	<p>20日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め ワンタンスープ 甘夏みかん</p>	<p>21日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 (小) 手作りハンバーグ (保幼中) 鮭の塩焼き 菜漬け和え 若竹汁</p>												
<p>24日(月)</p> <p>親子どんぶり 牛乳 きゅうりの昆布和え じゃが丸</p>	<p>25日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごまじゃこ和え 河内晩柑</p>	<p>26日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のピザ風 コールスロー 豆乳スープ</p>	<p>27日(木)</p> <p>わかめごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば ささみともやしのサラダ (小) みかんゼリー (中) お茶目な大豆</p>	<p>28日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き 炒りうの花 なめこのみそ汁</p>												
<p>31日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ ミモザサラダ</p>	<p>☆ 平均栄養量 ☆</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>659 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>338 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.9 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> </table> <p>平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。</p>				エネルギー	659 kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	18.3 g	カルシウム	338 mg	食物繊維	3.9 g	食塩相当量	2.2 g
エネルギー	659 kcal	たんぱく質	26.3 g													
脂質	18.3 g	カルシウム	338 mg													
食物繊維	3.9 g	食塩相当量	2.2 g													

5月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年)5月

~食べることに集中できる機会を利用して~

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。楽しくお話ししながら食べられないのはさみしいですが、「前向き・静かに食べる」機会を生かして、食事に集中できるようにしてみましょう。



① 食器の配ぜんを確認 ※左利きの人は、左右逆にする 食べやすいかも

② 背中を伸ばして

③ お茶わんは手に持って 親指を、わんのへりにかける 糸底の下に、他の4本の指をそろえて置く

あまなつ 甘夏みかん

「これは、レモンのおいですか?」「いいえ、夏みかんですよ。」

↑これは、『白いぼうし』というお話の中のフレーズです。このフレーズにもあるように、香りのよい夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。「甘夏みかん(甘夏)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月~3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味は実の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。酸抜きが終わった、おいしい夏みかん。上手におい食べてくださいね。

じゃがいものサラダを作りました!(4/21)

サラダの時、「ダイスカッター」という機械を使って、小さな角切りにします。

たっぷり159kgのじゃがいもを使って作りました。

カラフルなサラダが完成です!