

5月学校給食献立カレンダー

令和5年度
あしきたまちがっこうきょうせいきよく
芦北町学校給食センター

月		火		水		木		金	
こんだて	1	2		3		4		5	
	フレンチサラダ ハンバーグのやさいソース まるパン	かしわもち ししゃもフライ にぼし おちやいりませごはん キャバツのみそしる	こどものひ メニュー 小・中1層 中・高2層	はちじゅうばちや りよくちや ひ	5月2日は「八十八夜」です お茶は道唐使が往来していた奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に茶西禅師が「茶は養生の仙薬なり」と語したように、お茶は古くから薬として用いられました。八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、むし歯や口臭予防、整腸作用をもつものがあります。	5月 8日(月) スパゲティミートソース 5月19日(金) じゃがいものそぼろ煮 5月29日(月) ジャージャーうどん ありがとうございます 感謝しておいしくいただきました	5月 8日(月) スパゲティミートソース 5月19日(金) じゃがいものそぼろ煮 5月29日(月) ジャージャーうどん ありがとうございます 感謝しておいしくいただきました		
あかきみどり	8	9		10		11		12	
	かいそうサラダ スパゲティミートソース しょうパン	たまねぎのあまからいため むぎごはん しょうパン	芦北高校生が考えた野菜のおいしさを伝えたいメニュー はるさめのずのもの さばのしおやき むぎごはん たまねぎとわかめのスープ	フルーツソース ひよこまめのサラダ ぶちまるむぎごはん ポークカレー	フルーツソース ひよこまめのサラダ ぶちまるむぎごはん ポークカレー	芦北高校生が考えた野菜のおいしさを伝えたいメニュー はるさめのずのもの さばのしおやき むぎごはん たまねぎとわかめのスープ	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	
あかきみどり	15	16		17		18		19	
	ザンゲ ツナブロッコリーサラダ コッパン ポトフ	ちりめんサラダ とりのおやあけ むぎごはん たまねぎのみそしる	水保・芦北の味 ちりめんサラダ とりのおやあけ むぎごはん たまねぎのみそしる	やさいソテー さかなのマスタードやき こめコッパン ミルクスープ	ナムル ヒビンバ むぎごはん はるさめスープ	ナムル ヒビンバ むぎごはん はるさめスープ	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	
あかきみどり	22	23		24		25		26	
	アスパラサラダ アスパラスープ きなこあげパン	キャバツのおかあえ いわしのしょうがに キャバツのみそしる けんちんじる	キャバツのおかあえ いわしのしょうがに キャバツのみそしる けんちんじる	きなこあげパン アスパラスープ きなこあげパン	のりたまふりかけ サラダ ぶちまるむぎごはん キムチにくじゃが	のりたまふりかけ サラダ ぶちまるむぎごはん キムチにくじゃが	味の旅・奈良県 きなこあげパン アスパラスープ きなこあげパン	味の旅・奈良県 きなこあげパン アスパラスープ きなこあげパン	
あかきみどり	29	30		31		1		2	
	アスパラガス キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	キャバツ きゅうり アスパラ	
あかきみどり	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう		5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう		5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう		5月9日と5月12日は 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさ」を伝えていメニュー です 高校生の思いが詰まったメニュー をしっかりと味わいましょう	
	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり	あかきみどり

★種類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。

★献立は都合により変更することがあります。

一口目は野菜から!

芦北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組みんでいます。

食事の時、野菜から食べることや、野菜をしっかりと食べることで次のような働きがあります。

- ①元気いっぱい (病気にかけがえなく)
- ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる)
- ③お腹が響く (ウンチがちゃんと出て、お腹がスッキリする)

今月の味の旅は
奈良県です!
26日(金)です

今回は奈良県の郷土料理『飛鳥汁』を紹介いたします。飛鳥時代に、中国から奈良に牛乳が伝わりました。その時に、牛乳をみそ汁に入れた飛鳥汁ができたといわれています。

飛鳥汁は、飛鳥時代に、中国から奈良に牛乳が伝わりました。その時に、牛乳をみそ汁に入れた飛鳥汁ができたといわれています。

飛鳥汁は、飛鳥時代に、中国から奈良に牛乳が伝わりました。その時に、牛乳をみそ汁に入れた飛鳥汁ができたといわれています。

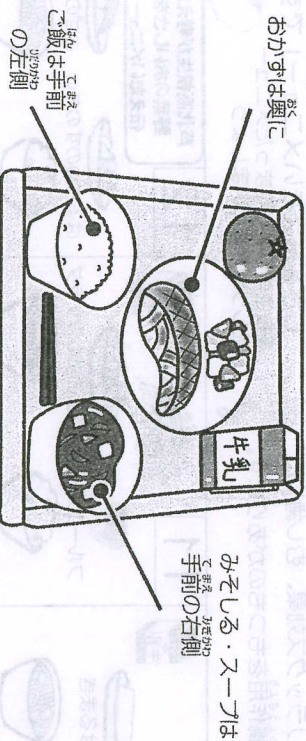
飛鳥汁は、飛鳥時代に、中国から奈良に牛乳が伝わりました。その時に、牛乳をみそ汁に入れた飛鳥汁ができたといわれています。

来月の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうとしています。子どもたちは新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中です。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じつくり味わう給食の時間にするためのポイントをご紹介します。

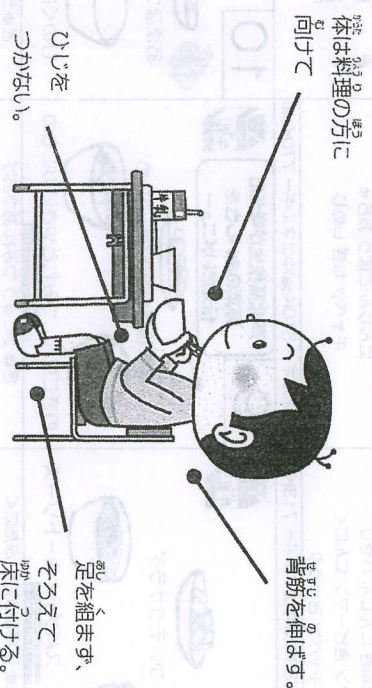
かっこいい食バ方をしよう

学校の給食の時間やおうちの食事で次の3つのことをセットでチャレンジしてみてくださいね。

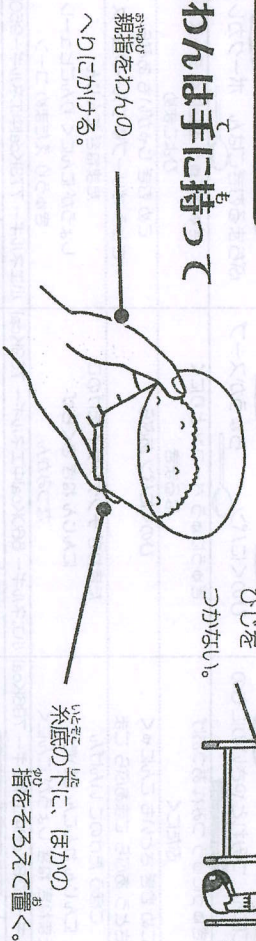
①食器の配せんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



芦北高校生が考えた 野菜のおいしさを伝えたいメニュー

児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、芦北高校の2年生が考えた「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を昨年度より実施しています。どのメニューにも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。

作成者 芦北高校2年 林業科 高峰榮杜さん

【たまねぎの甘辛炒め】*分量は1人分

作成者 芦北高校1年 林業科 鳥江真央さん

【たまねぎとわかめのスープ】*分量は1人分



材 料 名	分 量	作 り 方
たまねぎ (混ぜるタレ) おろししょうが おろしにんにく ごま油 すりごま 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	1個 小さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ2	①たまねぎの皮をむき、食べやすいサイズに切る。 ②タレを混ぜ合わせておく。 ③フ라이パンに油を引いて、たまねぎを少し柔らかくなるまで炒める。 ④炒めたたまねぎとタレを混ぜて、皿に盛り付けて出来上がり。
写真		児童生徒に伝えたいこと たまねぎは辛いというイメージがなくなるほど甘く美味しくなっています。タレとの相性がとてもいいのでしっかりと混ぜ合わせて、ぜひ食べてみてください！

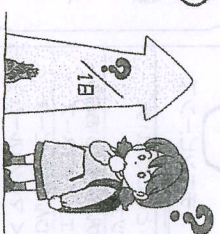
材 料 名	分 量	作 り 方
たまねぎ ちりめん 乾燥わかめ にんにく 鶏がらスープの素 水	1/4個 大さじ1 小さじ1 1/4本 大さじ1/2 150cc位	①たまねぎとにんにくを薄く切る。 ②鍋に水を入れたたまねぎとにんにくを柔らかくなるまで煮る。 ③わかめとちりめんと鶏がらスープの素を入れたら完成。
写真		児童生徒に伝えたいこと 芦北で有名なたまねぎを使い、ちりめんでカルシウムをとることが出来ます。そして、にんにくで彩りを加えました。たまねぎが苦手でも食べられる人が増えたらいいなと思っています。

たべもののクイズ♪

第1問：すくすく伸びるだけのこ。

いったい1日に最大で

どのくらい伸びるものでしょう？



第2問：新茶の季節です。さて、お茶は花をつける

ある庭木の仲間です。それは何でしょう？

- ①桜 ②梅 ③椿

