

がつ きゅうしよく
5月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		ひとことばなし（ 太字 にしている料理のおはなしです）
1	月	ごはん	牛乳 わかたけじる そうだかつおのおかかに もやしとほうれんそうの こまあえ かしわもち	かしわもちは、「もち」を丸めてうすくのばし、真ん中に「あん」をのせて半分におり、かしわの葉で包んだものです。江戸時代の中ごろに江戸で生まれたかしわもちは、参勤交代によって全国に広まりました。
2	火	ごはん	牛乳 ごじる ちくわのおちやてんぶら はるキャベツのゆかりあえ ほしこざかな	お茶は、奈良時代から平安時代に中国から伝わりました。この頃はとても高価な飲み物でした。庶民の間で飲まれるようになったのは、大正時代の終わりから、昭和時代の初めごろです。
8	月	ごはん	牛乳 おやこに きんぴらごぼう れいとうりんご	おやこには、とり肉とたまねぎを、だしじると調味料で煮て、溶きたまごを加えたものです。にわとりの肉とたまごを使うことから「おやこに」といわれます。
9	火	サンドイッチ パンズパン	はっこう乳 コーンポタージュ えびカツ ポイルやさい こぶくろちゅうのうソース	サンドイッチパンズパンは、上のパンをクラウン、下のパンをヒールといい、2つで1つのパンです。ホットドックやサンドイッチのように、ハムや野菜をはさんで食べます。
10	水	むぎごはん	牛乳 ごもくじる なまあげのみそかけ かたぬきチーズ	ごもくとは五種類ということではなく、色々な材料を、味や彩り、栄養のバランスなどを考えて取り合わせたものことです。今日はだいこん、とりにく、にんじん、こまつな、かまぼこ、こんにゃく、しいたけが入って栄養満点です。
11	木	ごはん	牛乳 もずくじる タコライス のぐ アセロラゼリー	タコライスは、メキシコ風アメリカ料理の「タコス」の具をごはんの上にのせたもので、「タコス」+「ライス」で「タコライス」になったといわれます。1980年頃に沖縄県で生まれた、いろいろなスパイスを使ったスパシーな料理です。
12	金	むぎごはん	牛乳 はっほうさい バンバンジーサラダ れいとうパイナップル	焼いたとり肉を棒でたたき、やわらかくしたことから「棒棒鶏」という名前になりました。辛い味が特徴の中国の四川料理で、本場中国ではとり肉だけで作ります。今日のバンバンジーサラダは、日本人向けにアレンジしたものです。
15	月	ごはん	牛乳 わかめスープ ピリからだいず フローズンヨーグルト	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、はっこうさせて作ります。トルコ語の「ヨウルト」から名前がつけました。ヨーグルトには飲むタイプのもの、今日のように凍らせたもの、果物が入ったものもあります。

がつ きゅうしよく
5月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		ひとことばなし（ 太字 にしている料理のおはなしです）
16	火	むぎごはん	牛乳 ぎゅうにくと たまねぎのうまに さばざんがみやし ぎゅうりのうめあえ	さばは昔から食べられている赤身の魚で、日本近海では「本さば」といわれる「まさば」と、小さな黒い斑点がある「ごまさば」がたくさんとれます。「まさば」は秋においしくなり、「ごまさば」は一年中味が変わらないといわれます。
17	水	げんまいごはん	牛乳 えがおのハヤシシチュー オムレツ ミニサラダ	オムレツは、紀元前5世紀の古代ペルシャ時代には食べられていたようです。現在では、世界各国で野菜を入れたものなど様々なオムレツが食べられています。今日のように溶いた卵だけで作るものを、プレーンオムレツといいます。
18	木	むぎごはん	牛乳 けんちんじる とりにくのてりかけ もやしのおこんぶあえ	けんちんじるは神奈川県 <small>かながわ</small> の郷土料理です。鎌倉市にある建長寺のお坊さんが考えた料理で、細く切った野菜やくずしたとうふをごま油で炒め、だしじるを加えて、しょうゆで味を調えたしるものです。
19	金	ソフトめん	牛乳 にくみそかけ おひたし ブルー	ソフトスパゲティ <small>しき</small> めんをソフトめんといいます。昭和35年に学校給食の主食の種類を増やすために考えられました。のびにくく消化がよいのが特徴です。
22	月	わかめごはん	牛乳 トッポグスープ ショウロンポー ちゅうかふうはるさめサラダ	昔のトッポグは韓国の王様が食べる炒めものでしたが、今では韓国の庶民的な煮込み料理にアレンジされています。トッポグを直訳すると「もち炒め」という意味です。うるち米の粉で作るので、煮てもとろとろに溶けることはありません。
23	火	ごはん	牛乳 スタミナじる きびなごからあげ ぎゅうりのごましょうゆあえ のりつくだに	きびなごは7~10cmほどの魚で、体の横に銀色の帯があります。鹿児島県や静岡県でたくさんとれます。鹿児島県では帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」ということから名前がつきました。天ぷらやからあげ、一夜干しもおいしいです。
24	水	あいちのこめごはん	牛乳 しんたまねぎのスープ たいわんやしそば えだまめ	新たまねぎは、早めに収穫した後2~8日ほどで出荷されます。乾燥させていないため、水分が多いのでみずみずしいです。日持ちがしないので、買ってきたらすぐに食べましょう。あま味があるので、生のままサラダで食べるとおいしいです。
25	木	むぎごはん	牛乳 しんじゃがいものにももの ひじきいりおやこそぼろ きらすあげ	新じゃがいもは、春先から夏にかけて収穫されるじゃがいものことで、皮が薄く水分が多いです。小さいものは、丸ごと皮をつけたまま調理するとおいしいです。一年中売っているものに比べ、ホクホク感が少なく、煮てもこわれにくいです。

がつ きゅうしよく
5月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)
26	金	げんまいごはん	牛乳 えがおのカレシチュー アスパラガスのサラダ れいとうアプリコット	げん米は、もみからもみ殻を取り除いたもので、げん米を精白してぬかを除くといつも食べている白い米になります。給食のげん米は、食べやすいように周りのロウと呼ばれる油を取り除いてあります。
29	月	サンドイッチ ロールパン	牛乳 ミートソースペンネ ツナサラダ こぶくろたまごなし マヨネーズ	パンに野菜や果物、肉、魚、たまごなどの具を、はさんだり、のせたり、まいたりした料理をサンドイッチといいます。今日のようにロールパンに切れ目を入れてはさむこともあります。
30	火	ごはん	牛乳 しろみどしる ぶたにくのしょうがやき れいとうおうとう	みそは蒸した大豆に塩とこうじを加えて、はっこうさせて作る日本独特な食品です。白みそは、色を白くするためにゆでた大豆を使い、熟成期間を短くします。熟成期間を短くするために、こうじをたくさん使うので、甘くなります。
31	水	ふきごはん	牛乳 からふとししゃもフライの ごまだれかけ ほうれんそうとひじきの あえもの お米のタルト	タルトはフランス語で、焼きがしという意味です。スプーンが無かった頃に、そのままでは食べにくいトロっとしたジャムやクリームを、食べることでできる器に入れて出したことが始まりです。