



### 5月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦

【石川県産】 牛乳 大豆 たまご  
ほうれん草 小松菜  
チンゲン菜 ねぎ みつば  
加賀れんこん にんじん  
トマト りんご



5月1日(水)

ほうれん草のあえ / 豚肉のしょうが焼き

ごはん 厚揚げのみそ汁

#### 給食の語

5月に入り、やる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調が表れることを『五月病』といいます。五月病にならないために大切なことはバランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動です。連休が続きますが、規則正しい食生活を心がけ、心も体も健康を保ちましょう。

5月2日(木)

もやしのナムル / 揚げぎょうざ(2個)

ごはん 麻婆豆腐

#### 給食の語

給食の麻婆豆腐には、肉だけではなく大豆も使っています。ひき肉のように細かくくだいた状態の大豆を肉と一緒に炒めています。大豆は『畑の肉』とも言われ、たんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンやカルシウム、鉄分なども含まれ、積極的に食べてほしい食材です。

## 憲法記念日



5月6日(月)

## 振替休日



5月7日(火)

ツナと野菜のサラダ / コロッケ

ひじきごはん 豆腐のみそ汁

#### 給食の語

ひじきは食物繊維が多く、腸のはたらきを整えてくれます。また、海苔類はもともカルシウムの多い食品ですが、ひじきはその中でもとくに多く含んでいるのも持ちょうです。乾燥したひじきは保存ができるので、一年をとおして、いろいろな料理に利用することができます。

5月8日(水)

野菜のおひたし / あじの香味フライ

ごはん 香竹汁

#### 給食の語

「香竹汁」はその名前のとおり、「香」がわかめ、「竹」がたけのこを表しています。どちらも旬の食材です。今年だけのこたかくさん収穫されています。だしを効かせ、薄味でも食材のおいしさが味わえるように仕上げています。様々な旬の食材をたくさんいただきますよ。

5月9日(木)

加賀れんこんの炒め物 / とり肉のコンフレーク焼き

ごはん 玉ねぎのみそ汁

#### 給食の語

コンフレークはとうもろこしを加工したものです。お店で売っているコンフレークはそのままでも食べやすいように砂糖やちみつなどで甘く作られていますが、給食で使用しているものは甘みのない特別なものを使用しています。今日はコンフレークを衣にして、鶏肉にまぶして焼きました。食感を味わって食べましょう。

5月10日(金)

きゅうりのさっぱりあえ / だし巻きたまご

ごはん 肉じゃが

#### 給食の語

じゃがいもは富士山よりも高いアンデス山脈で生まれました。日本では北海道でたくさん栽培されています。煮たり、焼いたり、揚げたりと様々な料理に使用されますが、片栗粉や春雨もじゃがいもから作られています。今日は90キロのじゃがいもを皮をむいて肉じゃがを作っています。

5月13日(月)

野菜とツナののり酢あえ / さばのみそ煮

ごはん 沢魚焼

#### 給食の語

のりは、北海道から鹿児島まで、全国各地で生産されています。のりの育つ場所の条件として、おたかやかで温かい海であること、潮の流れ、適度な水の交換ができること、のりが育つための栄養が豊富なことです。志賀町では地産の影響もありますが、例年、冬に天然の苔の採りが行われています。

5月14日(火)

ブロックリーの中 / チンジャオロース

ごはん たまごスープ

#### 給食の語

今日のチンジャオロースにはピーマンとパプリカが入っています。パプリカはピーマンと比べ、肉厚で甘みがあるのが特徴です。完熟して緑色から変化する赤、黄、オレンジなど様々な色で、とても鮮やかで、見た自にも食欲を高めるので、昔の時期にとれる白鮭は『晴鮭』や『晴しらす』と呼びます。入った鮭にはたくさんのお名前があり、時期により、味も違いがある魚です。

5月15日(水)

ひじきと枝豆のサラダ / 鮭のマヨ焼

ごはん 大根とわかめのみそ汁

#### 給食の語

鮭には白鮭、紅鮭、トラウトサーモンなどの種類があります。鮭は川で生まれ海に出ていき、また生まれ育った川に戻って卵を産む魚です。秋にとれる白鮭のことを『秋鮭』ともいいますが、昔の時期にとれる白鮭は『晴鮭』や『晴しらす』と呼びます。入った鮭にはたくさんのお名前があり、時期により、味も違いがある魚です。

5月16日(木)

野菜のあえ物 / かき揚げ

ごはん 五目うどん

#### 給食の語

給食のうどんは、石川県の米粉を使用したうどんです。米粉は小麦粉とは違い、パンやめんなどの弾力が出にくい性質ですが、様々な技術の進歩により、おいしいパンやめんを作ることができるようになりました。ゆが伸びにくいのも特徴で、給食にピッタリの食材です。

5月17日(金)

チキンとアスパラのポーチ / コールスローダ

食パン じゃがいもの豆乳スープ

#### 給食の語

アスパラガスは一度植えると、次々に新しい芽が出てきます。身がいたばかりの若い葉を食べる野菜です。アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれ、疲労回復に効果があります。また、カルシウムやビタミンCなども豊富で、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。

5月20日(月)

きゅうりとコーンのサラダ / 松風焼き

ごはん ごぼうのみそ汁

#### 給食の語

松風焼きはひき肉に卵や調味料を混ぜ、表面に『ケン』の美をまぶして焼いた料理です。給食ではケンのおかわりにごまをふっています。表面にごまをまぶし、裏面は何もない状態から「裏表のない、正面な生き方ができるように」という願いをこめて、お正月のおせちなどで食べられる縁起の良い料理です。

5月21日(火)

フルーツ杏仁 / ターサイハオス(2個)

チャーハン 豆腐スープ

#### 給食の語

杏仁はあんずの種から作られます。昔はせきどめやぜんそくの薬として利用されていた。消化を助ける働きもあるので、あじらっこの料理が多い中華料理のデザートとして杏仁豆腐がよく食べられています。今日は果物と杏仁豆腐がよくなりました。バランスよく食べましょう。

5月22日(水)

切干大根の煮物 / しゃもじの磯辺揚げ(2本)

ごはん 豚汁

#### 給食の語

食物せんいには便秘を予防する、コレステロールを外に出すなど、生活習慣病予防などに大切な栄養素です。切干大根は生の大根に比べ、栄養がぎゅっと凝縮されているので、食物せんいが豊富に含まれています。他にも野菜や豆、いも、海苔などに多く含まれています。毎日の食事で積極的に取り入れましょう。

5月23日(木)

キャベツとハムのサラダ / 豚肉の黒酢あん

ごはん 春雨スープ

#### 給食の語

酢はたくさんのお調味料の中でも最も古い発酵調味料と言われています。殺菌作用や酸ににくくする働き、疲労回復効果などがあります。中でも「黒酢」にはアミノ酸が多く含まれ、コクが豊かに含まれています。今日は豚肉と野菜を黒酢あんからめました。しっかり食べて栄養を摂取しましょう。

5月24日(金)

カレーライス【もち麦ごはん・チキンカレー】 / 野菜の福神あえ

ウィンナー(2本)

#### 給食の語

福神漬は東京の漬物屋さんで作られ、カレーに添えられるようになりました。なす、れんこん、しそ、うり、かぶ、大根、なたまめの7種類の野菜を使用したため、縁起物の七福神にたとえ、福神漬と名前がついたと言われています。今日はキャベツやもやしなどの野菜とあわせて和え物です。残さず食べましょう。

5月27日(月)

じゃがいもとコーンのサラダ / 鮭チーズカツ

ごはん 豚肉と野菜のすまし汁

#### 給食の語

食事には栄養をとること以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませる働きがあります。そのため一人一人が自分の食事マナーを振り返り、相手を嫌な気持ちにさせないようにしましょう。ひじをついたり、食器をもたずして食事することもマナー違反なので気を付けましょう。

5月28日(火)

豚丼【もち麦ごはん・豚肉炒め】 / オレンジ

ごはん ほうれん草のみそ汁

#### 給食の語

豚肉は他の肉に比べ、ビタミンB1(ビーツ)という栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB1は体の中で、エネルギーをつみ出すお手伝いをする栄養素で、疲労回復に効果があります。体の疲れをとるビタミンとして大切な栄養素です。

5月29日(水)

こんにゃくのピリ辛 / ハムとチーズのたまご焼き

ごはん 野菜と厚揚げのみそ汁

#### 給食の語

5月29日は『こんにゃくの日』です。こんにゃくはこんにゃくいもという芋から作られます。5月はそのこんにゃくいもの植え付けが行われる時期です。こんにゃくはほとんどカロリーの少ない食べ物ですが、食物せんいやカルシウムが含まれる健康維持に役立つ食品です。

5月30日(木)

海そうサラダ / 焼売(2個)

ごはん 八宝菜

#### 給食の語

八宝菜は中国料理の一つで「五目上煮」とも言われます。漢字で「八」という字を使用していますが、食材が8種類という意味ではなく、『たぐさんの』という意味があります。八つの宝でまるでたぐさんの宝物を集めて作ったような料理、という意味だそうです。給食ではどんな食材を使用しているか確認してみましょう。

5月31日(金)

マカロニサラダ / はちみつレモンゼリー

ポークビーンズ

#### 給食の語

レモンは、体の調子を整え、免疫力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。さらにレモンのさわやかな香りには、気分をリフレッシュさせてくれる効果もあります。そして酸味もたぐさんの宝物を集めて作ったような働きがあります。味と香りを楽しみながらいただきますよ。