

5月1日(水)

牛乳・ジャンバラヤ
マセドアンサラダ
抹茶あずきケーキ



5月最初の給食は、「八十八夜の行事食」で抹茶あずきケーキを提供しました。八十八夜とは立春から数えて88日目のこと。お茶のイメージがあるのは「♪夏も近づく八十八夜♪」でおなじみの「茶摘み」の歌の影響が大きいようです。

5月2日(木)

牛乳・ごはん・みそ汁
ツナ入り卵焼き・くだもの(なつみ)
切干大根のごま酢和え



5月の給食目標は「食事にふさわしい環境づくり」です。今年度に入り、班の形態で食べるクラスが増えてきました。楽しく会話をしながら食べているのは良いですが、おしゃべりに忙しくて食べる方がおろそかになっていないか心配です。

5月7日(火)

牛乳・わかめごはん
厚揚げのカレー煮・くだもの(シヨウカン)
ひじきと野菜の和え物



この日の主食は「わかめごはん」です。あるサイトで実施した「好きな給食メニューといえば、何を思い出しますか？」という投票では、堂々の2位に食い込む結果でした。この日のわかめご飯の残りは全校で4人分。桜修館でも人気のようです。

5月8日(水)

牛乳・ピザトースト
キャベツのミルクスープ
フルーツポンチ



この日は、春キャベツを使って「ミルクスープ」を作りました。バターを使ったルウではなく、でんぷんでトロミをつけたので、柔らかい春キャベツにぴったりの、さらっとしたスープになりました。旬の素材を楽しんでもらえたと思います。

5月9日 (木)

牛乳・ごはん・ピリ辛ふりかけ
新じゃがのそぼろ煮
小松菜とキャベツの辛子和え



この日は「新じゃがのそぼろ煮」でした。生徒達は「肉じゃが」と言っていました。肉じゃがと違い、皮付きの新じゃがを油で揚げてから煮ているので、こっくりとした味わいになります。年に1度しか出せないメニューです。

5月10日 (金)

牛乳・麦ごはん・かきたま汁
さけのにんにく味噌焼き
ひじきと大豆の煮物・くだもの(ミショウカン)



この日の副菜は「ひじきと大豆の煮物」でした。乾物として流通していることが多い「ひじき」ですが、実は今が旬の食材です。通常、ひじきの収穫時期は3～4月。新芽であればあるほど風味豊かで茎までやわらかく、おいしく食べられるそうです。

5月13日 (月)

牛乳・味噌ラーメン
大豆とじゃこの甘辛揚げ
キャベツとニラのおひたし



この日は「クラマチ応援メニュー第1弾」でした。人気の味噌ラーメンというだけでなく、この日の給食は大豆とちりめんじゃこでカルシウムが豊富なメニューとなっています。骨を強くするためにはカルシウムと日光浴と運動が大切です。

5月14日 (火)

牛乳・ごはん・豚カツ
キャベツの粒マスタード和え・
ミニトマト・みそ汁



「クラマチ応援メニュー第2弾」毎年恒例の「豚カツ」です。生徒曰く「豚カツが出ると、クラマチだ! って気分になる」そうで、クラマチ前の定番メニューとなっています。この日の豚カツは1枚も残りませんでした。

5月21日 (火)

牛乳・キムチチャーハン
ワンタンスープ
オレンジ蒸しパン



この日は今年度初めて「学年残菜ゼロ」ができました。2年生、1D、3C、3Dの7クラスが残菜ゼロ。全学年にTeamsでお知らせしました。これからお知らせできる日が増えるのを期待しています。

5月22日 (水)

牛乳・五目おこわ・ゆかり和え
ししゃもの磯辺揚げ
みそ汁 くだもの(甘夏)



この日の副菜「ゆかり和え」は、赤しそのふりかけ「ゆかり」で味付けをしています。給食では1食あたり2.5g未満の塩分が目標です。塩分を抑えるために香りの成分(香辛料など)を利用しておいしく食べられるように工夫しています。

5月23日 (木)

牛乳・ポークカレー
糸寒天入りサラダ
くだもの(メロン)



この日は今年度初めてのカレーライスです。カレーを出すと「もっと辛く」という意見と「辛くて食べにくい」という意見の両方をもらいます。全員が満足できる辛味は難しいのですが、この日のカレールウの残菜はゼロでした。

5月24日 (金)

牛乳・じゃことコーンのごはん
さばの香味焼き・ごま和え
みそ汁



今日は、田無市の田倉農園から届いた、ほうれん草をごま和えに、小松菜をみそ汁に使用しています。この2つの野菜は見た目が似ているのですが、食べてみると食感や味が違います。一緒に出すことでそれに気づいて欲しいと思っています。

5月27日 (月)

牛乳・あぶたま丼
小松菜とひじきのサラダ
くだもの(メロン)



5月27日は小松菜の日だそうです。「こ(5)まつ(2)な(7)」という語呂にちなんで、制定されました。小松菜は、東京都江戸川区の特産品です。小松菜は、カルシウムとその吸収率を高めるビタミンKも多く、カルシウム摂取に最適な野菜です。

5月28日 (火)

牛乳・ぶどうパン・黒砂糖パン
マルルーサの玉ねぎソース・クラムチャウダー
コールスローサラダ



この日は、ぶどうパンと黒砂糖パンを1つずつ、2種類のパンをつけました。干しぶどうには、思春期のみなさんに沢山にとって欲しい栄養(鉄分、ポリフェノール)が多く含まれています。苦手な人も多いようですが、ぜひ食べて欲しい食材です。

5月29日 (水)

牛乳・ごはん・すき焼き煮
切干大根のナムル
くだもの(甘夏)



この日の主菜の元である「すき焼き」は、農林水産省の「うちの郷土料理」サイトで、東京の郷土料理として紹介されています。明治初期に東京のお店で「牛鍋」として提供したことが全国に広まったきっかけになったから…だそうです。

5月30日 (木)

牛乳・鶏ごぼうピラフ
ポテトフレンチサラダ
白いんげん豆のトマト煮込み



この日は、春にとれた「新ごぼう」を使ってピラフにしました。ピラフや混ぜご飯にする、具の分だけ食べる量(かさ)が増えるのですが、それを考慮して配らないと…残りが沢山出てしまいます。この日もピラフの残りは多めでした。

5月31日（金）

牛乳・高野豆腐のそぼろごはん
野菜の五目煮・ごま酢和え
くだもの（ミショウカン）



5月最後の給食です。くだものが「さくらんぼ」から「みしょうかん」に変更になりました。今年は気候が不安定で、野菜や果物が市場に出回る時期が例年と全く違うので、八百屋さんで相談しながら、一番おいしい果物に変更しています。