

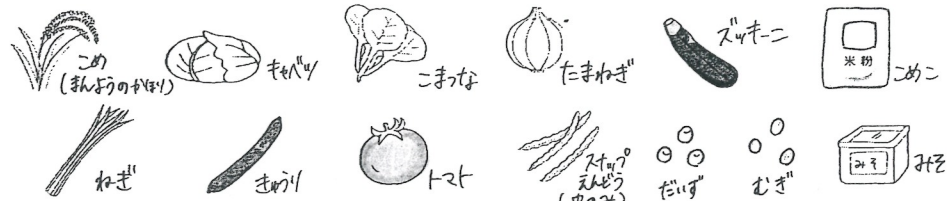
5月のきゅうしょくこんだてひょう

2026年(天満南小)

◎おはしは毎日持ってきましょう。
◎材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

5月の給食に使う稲美町の食材



ひじきスパゲティ

《材料 2人分》

スパゲティ	160g	サラダ油	適量
サラダ油	適量	濃口しょうゆ	大さじ1/2
鶏もも肉	80g	砂糖	大さじ1
にんじん	40g	だしかつお	適量
いんげん	40g	塩	少々
野菜天	40g		
油揚げ	12g		
芽ひじき	大さじ1		

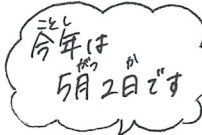
《作り方》

- ①ひじきは洗って水で戻し、にんじん、油揚げ、野菜天はせん切りする。
- ②いんげんはいんげんは1cm幅に切って、さっとゆでしておく。
- ③かつおでだしをとっておく。(200ccくらい)
- ④スパゲティを表示の時間通りにゆでる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒め、色が変わったらひじき、油揚げを加えて炒める。
- ⑥⑤にだしをいれ、にんじん、調味料を加えて、にんじんに火を通す。
- ⑦⑥にゆであがったスパゲティといんげんを加えて混ぜて完成!



八十八夜

八十八夜は、立春(2月4日頃)から数えて88日目のこと。霜が降りなくなり茶々みや作物の種まきの目安の日です。新茶は不老長寿(健康・長生き)の縁起物とされています。

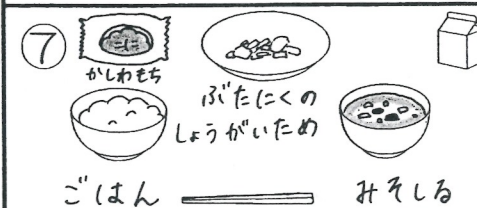


金よう

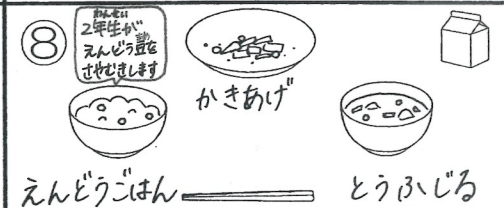
石けんを使って
手を
洗おう!



木よう

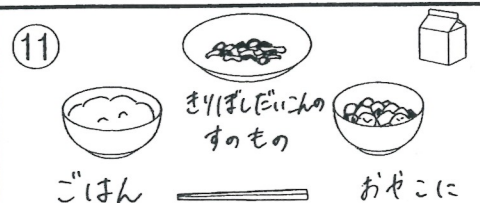


5月5日の端午の節句に食べるかしわもち。子どもたちの成長を願う行事食です。



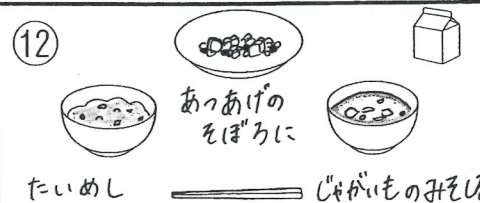
春が旬のうすいえんどうをっか。たごはんです。上品な甘さとしほくした食感を楽しめよう。

月よう



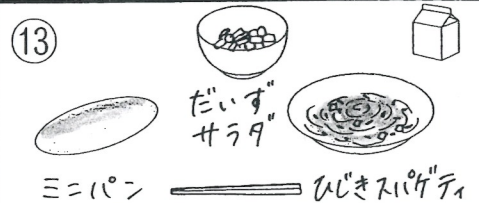
切干大根は、大根を干して作ります。食物繊維が多く含まれています。

火よう

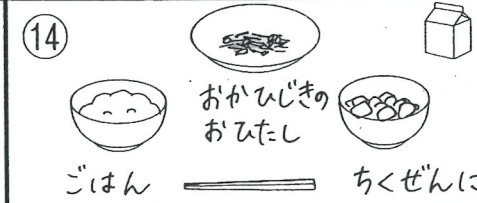


鯛めしは、愛媛県・松山の郷土料理です。給食では焼いた鯛と昆布を炊き込みで作ります。

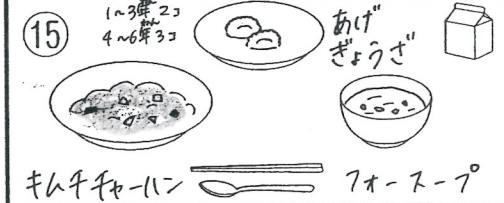
水よう



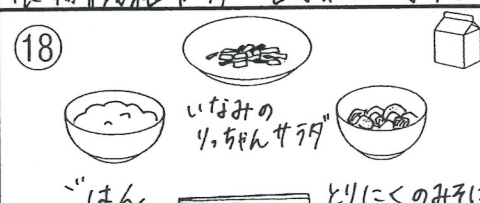
ひじきは春から初夏が旬です。淡路島の鳴門海峡海域でよくとれるそうです。



おかひじきは濃い緑色の野菜です。形がひじきに似ていることから名づけられました。



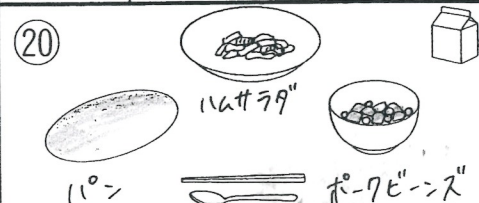
キムチは朝鮮半島の漬物です。白菜やきゅうり、大根などの野菜でつくりまします。



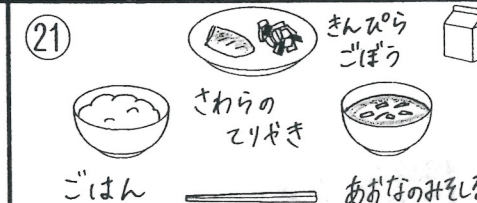
いなみの、ちゃんサラダは、絵本の「サラダげんき」に出てくるサラダをお手本にしました。



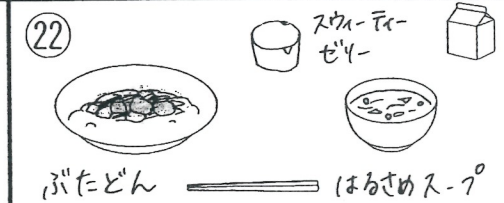
*ひょうごの白米(万葉の香)、たまねぎ、ねぎ、[稲美町]、あじ、そうめんばち[兵庫県]



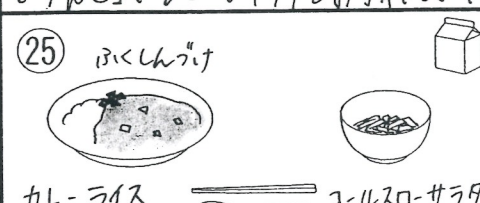
大豆はたんぱく質を豊富に含んでいることから「畑の肉」とよばれます。



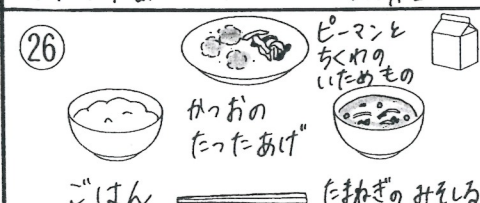
魚は春にとれる魚でしたが、近年は海水温も上がり、1年中とれるようになりました。



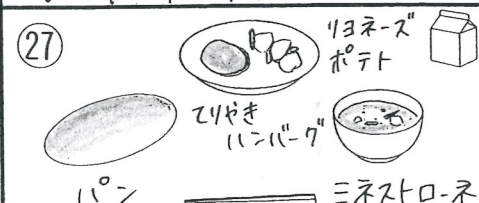
スイーティーは、グレープフルーツに似た果物で、さっぱりした甘さがあります。



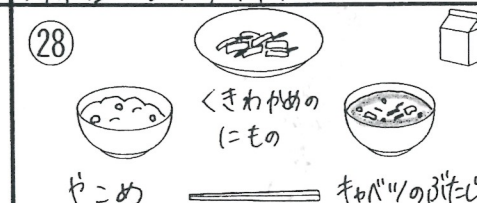
コールスローとは、野菜を千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。



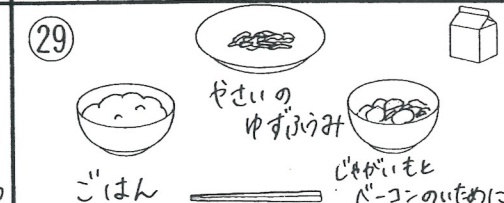
かつおは、旬が春と秋の2回あり、5月頃にとれるかつおは「初がし」とよばれます。



ミネストローネに入っているズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。



きわかめはわかめの葉の中心部分で、コリコリしています。よくかんでいただきます。



野菜のゆず風味の親どりは、卵を産み終えたお母鳥のことで、歯ごたえとうま味が特徴です。