

5月給食だより



月	火	水	木	金
<p>＜5月9日(土)はアイスクリームの日＞</p> <p>昭和39年(1964年)東京アイスクリーム協会は、5月9日に都内の施設や病院などにアイスクリームを寄贈し、アイスクリームに関するイベントを開催しました。以後、毎年この日をアイスクリームの日と定め、様々なイベントを行っています。</p> <p>8日は、北海道アイスクリーム協会より、アイスクリームの寄贈があります。</p> 			7	8
			<p>山菜うどん チーズポテト りんご 牛乳</p> <p>806kcal</p>	<p>ビビンバ丼 ユツケジャンスープ きゅうりのナムル風サラダ 牛乳 アイスクリーム</p> <p>911kcal</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の西京焼き/ 白菜の塩昆布和え 揚げごぼうの 胡麻だれかけ 牛乳 790kcal</p>	<p>バターロールパン 野菜スープ ポークピカタ りんごと キャベツのサラダ 牛乳 825kcal</p>	<p>ごはん 肉団子と春雨スープ 厚揚げとキャベツの 味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 797kcal</p>	<p>鶏肉とアスパラの クリームスパゲッティ ミネストローネスープ 蓮根チップスサラダ 牛乳 810kcal</p>	<p>キーマカレー フルーツ ヨーグルト和え 牛乳 825kcal</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん なめこのみそ汁 大根と豚肉の オイスター炒め スナッフえんどうと ゆで卵のサラダ 牛乳 792kcal</p>	<p>ツイストパン/ みかんジャム ブラウンシチュー プレーンオムレツ ささみとキャベツの サラダ 牛乳 802kcal</p>	<p>わかめごはん じゃが芋のみそ汁 鯖の照り焼き ふきの炒め煮 牛乳 795kcal</p>	<p>塩ラーメン 小籠包 オレンジ 牛乳 743kcal</p>	<p>ソースカツ丼 小松菜のみそ汁 白菜のお浸し 牛乳 755kcal</p>
25	26	27	28	29
<p>ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが ごぼうサラダ 牛乳 739kcal</p>	<p>黒糖パン レタスのスープ ハニーマスタードチキン アスパラと コーンのソテー 青梅ゼリー 牛乳 711kcal</p>	<p>焼き豚チャーハン ワンタンスープ 春雨中華サラダ 牛乳 774kcal</p>	<p>肉みそうどん 大芋 いちごのムース 牛乳 826kcal</p>	<p>ポークカレー キャベツとツナのサラダ 牛乳 838kcal</p>

～ 旬(しゅん)な食材 ～

食べものの旬とは、よく採れて味の最も良い時季のことです。
 今月は、「アスパラガス」や「ふき」や「スナッフえんどう」が登場します。
 どの食材も今が食べごろなので、おいしく食べてほしいと思います！
 今月も、給食をお楽しみに！

疲労回復作用のあるアスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。



