

令和7年

5月配膳表

倉敷市立味野中学校

月 火 水 木 金

献立によせて

風薫る、さわやかな季節となりました。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。今月は春野菜が多く出回り、おいしい時季です。新じゃがいもや新たまねぎ、きぬさや、グリーンアスパラガスなどを使った季節の献立を取り入れています。

*****紹介献立*****

5月9日(金) 豆ごはん

「アラスカ」は、グリーンピースの一種です。グリーンピースは、えんどうの若い種子のことをいいます。「アラスカ」というのは岡山特有の呼び方で、明治初期にアラスカから多く輸入されたので「アラスカ」と呼ぶようになったそうです。

旬は4～5月で、グリーンピースよりも大粒で甘みが強いのが特徴です。冷凍品や缶詰などは1年中出回っていますが、生のグリーンピースは春から夏にかけてのほんの短い間しか出回りません。給食では、ひとつひとつ さやから豆を取り出して使用します。

また、栄養価が高く、たんぱく質、糖質、ビタミン、無機質、食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。なかでも、食物繊維の量は、野菜の中ではトップレベルです。食物繊維は、便秘の予防や改善にも役立つとされています。



給食の豆ごはんは、岡山県産のアラスカを使っています。

5 こどもの日 	6 振替休日	7 若鶏の香草焼き ヨーグルト 粉ふきいも パン もち麦入り野菜スープ	8 さわらの緑茶揚げ いそ煮 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	9 きゅうりとわかめの酢の物 玄米いりごはん 肉じゃが
12 いりこのから揚げ 切干大根のあえ物 うどん 肉ごぼううどん	13 にんじんしりしり ジュシー(沖縄県で炊き込みご飯を指す言葉です) もずくのみそ汁	14 ドライカレーサンドの具 フライドポテト 野菜スープ パン	15 いわしのみりん干し もやしのからしあえ ごはん いり豆腐	16 若鶏の塩こうじ焼き 五目煮 ごはん 厚揚げのみそ汁
19 寒天サラダ 美生かん ソフト麺 ミートソース	20 ホキと大豆の甘辛 小松菜のあえ物 ごはん えのきたけのみそ汁	21 じゃがいものサラダ 角チーズ パン チリコンカン	22 揚げしゅうまい チンゲンサイの中華あえ ごはん ホイコーロー	23 さばのレモンみそかけ 干草あえ ごはん 豆腐のすまし汁
26 日向夏 はりはりあえ ごはん 豚丼の具	27 さけの立田揚げ じゃがいものきんぴら ごはん 豆腐のみそ汁	28 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ パン 手ぼう豆のミネストローネ	29 きくらげの酢の物 ごはん マーボー豆腐	30 豚肉の生姜焼き ひじき入り酢の物 ごはん わかめ汁