

5月15日の給食

投稿日時：05/15 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・鯖のちゃんちゃん焼き・きゅうりと大根のピリ辛・豆腐の澄まし汁・ヨーグルト】



ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。名前の由来は『ちゃっちゃと作れるから』『お父ちゃんが作るから』『焼く時に鉄板とへらがチャンチャンと音を立てるから』などいろいろな説があります。ご飯に合う味付けとなっているので、一緒に食べてみましょう。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳 キャベツ 大根

5月14日の給食

投稿日時：05/14 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・豆腐と野菜のあんかけ丼・カリカリポテトのハニーサラダ・バナナ】



今日のサラダはカリカリポテトのハニーサラダです。ドレッシングには隠し味として、はちみつと粒マスタードが入っています。給食室でカリカリに揚げたじゃがいもと、ドレッシングで和えた野菜がよく合って、モリモリ食べられるサラダです。野菜をしっかり食べましょう。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳 大根 ねぎ

5月13日の給食

投稿日時: 05/13 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・擬製豆腐・小松菜のごまマヨ和え・だまっこ汁・河内晩柑】



擬製豆腐の『擬製』とは、似せて作るという意味です。昔、お坊さんが卵などの動物性食品を食べることを禁じられていたため、豆腐に似せて卵や野菜を混ぜて食べられるように工夫したのが由来とされています。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳 キャベツ ねぎ

5月12日の給食

投稿日時 : 05/12 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・スパゲティペスカトーレ・春キャベツのサラダ・手作りアップルパイ】



ペスカトーレは魚介類の入ったトマトソースのことです。イタリア語で『漁師』を意味します。今日はじっくり煮込んだトマトソースに、イカと鉄分たっぷりのあさりを入れました。魚介のうま味を味わいましょう。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳

5月9日の給食

投稿日時 : 05/09 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・豚キムチ丼・ツナポテト・カクテルフルーツポンチ】



運動会練習が始まっていますが、給食で牛乳を飲んでいますか。牛乳は熱中症の予防に効果があるといわれています。牛乳を飲むことで血液量が増え、暑さへの抵抗力が高まるといわれています。しっかり牛乳を飲んで、暑さに強い体を作りましょう。

今日の我孫子産食材:ねぎ

今日の千葉県産食材:牛乳

5月8日の給食

投稿日時 : 05/08 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鯖の西京焼き・もやしと小松菜の和え物・沢煮碗・清美オレンジ】



今日の汁物は「沢煮碗」です。沢煮碗の「沢」という字には「たくさんの」という意味があります。その名前の通り、豚肉、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、小松菜などたくさんの食材が

入った汁物です。かつおぶしと昆布から丁寧にとった出汁に、食材のうまみがしみでて美味しく仕上がっています。

本日の我孫子産食材:ねぎ

本日の千葉県産食材:牛乳, キャベツ

5月7日の給食

投稿日時 : 05/07 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・はちみつレモントースト・大根サラダ・中華風コーンスープ・小魚・ひとくちぶどうゼリー】



今日は、はちみつレモントーストです。はちみつ、レモン汁、マーガリン、砂糖をよく混ぜて、食パン1枚1枚に丁寧に塗りました。パンのみみまで食べられるよう、端の方までペーストが塗ってあります。少しかたいところもあるので、良く噛んで食べましょう。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳, 卵, 大根

5月2日の給食

投稿日時 : 05/02 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・中華おこわ・ししゃもの胡麻焼き・筍入り五目スープ こどもの日デザート】



5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも言います。「子どもが元気に大きくなりますように」と願いを込めて鯉のぼりをあげたり、中華ちまきや、たけのこ、柏餅を食べてお祝いします。今日は中華ちまきの代わりに中華おこわを、たけのこを使って五目スープを作りました。元気に大きくなるようにしっかり食べましょう。

本日の我孫子産食材：

本日の千葉県産食材：牛乳 豚肉

5月1日の給食

投稿日時：05/01 [abiko1](#) カテゴリ：

【牛乳・麦ご飯・鯉と新じゃがの甘辛煮・もやしとコーンのお浸し・豚汁・河内晩柑】



<給食メモ>

かつおには1年で旬が2回あります。1回目は春にエサを求めて泳いでいく「初がつお」、2回目は秋に戻ってくる「戻りがつお」です。カツオには鉄分が多く含まれるため、貧血予防に効果があります。今日は春が旬の「初がつお」を油で揚げて甘辛いタレにからめました。旬の味覚を味わいましょう。

本日の我孫子産食材:

本日の千葉県産食材:牛乳 大根 豚肉

4月30日の給食

投稿日時: 04/30 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・鰯の梅みそ焼き・じゃがいもの金平・豆腐のすまし汁・バナナ】



＜給食メモ＞

鰯は「出世魚」といわれ、体が成長するたびに名前が変わっていきます。体調が50センチまでを「さごし」、70センチまでを「なぎ」、それ以上のものを「鰯」と呼びます。漢字は魚へんに春と書き、春が旬の魚です。今日は、みそに梅を混ぜたタレをかけて焼きました。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳 ねぎ