令和8年5月 （石和学校給食センター）

1日（金）



【献立】
・山菜うどん
・松風焼き
・野菜と糸かまぼこの和え物
・かしわもち

5月5日の端午の節句にちなんだ「子どもの日給食」です。春を感じられるよう、うどんには、わらびやうど、たけのこを入れました。そして、子どもの日に食べられる日本の伝統的なお菓子の「かしわもち」を取り入れることで、子どもたちが元気に大きくなるようにとの願いをこめました。

13日（水）



【献立】
・キャロットロールパン
・牛乳
・タンドリーチキン
・アメリカンサラダ
・ABCマカロニスープ
・はちみつレモンゼリー

子どもたちに人気の「アメリカンサラダ」「ABCマカロニスープ」です。アメリカンサラダは、ポテトチップスとベーコンが入っているので野菜が苦手な子どもたちにも食べやすくなっています。また、スープのマカロニはアルファベットの形になっているため、自分の名前のアルファベットを探しながら、楽しく食べられるメニューです。

14日（木）



【献立】
・麦ごはん
・牛乳
・さわらのピリから焼き
・大根と厚揚げの煮物
・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
・果物（みしょうかん）

春から初夏にかけて旬を迎える「さわら」を使用しています。ほんのりピリッとした辛味がアクセントになり、ご飯がすすむ一品です。味が染み込んだ大根と厚揚げの煮ものは、たんぱく質とカルシウム、食物繊維をしっかりとることが出来ます。みしょうかんは、別名「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さっぱりとした甘みとジューシーな果汁が特徴です。食後のデザートにぴったりです。

15日(金)



【献立】
・しょうゆ野菜ラーメン
・牛乳
・えんばん餃子
・大根とトマトの中華サラダ
・果物(バナナ)

ラーメンは、麺とスープが分かれています。1年生は麺の袋をはさみで切ったり、手でやぶったりしながら、初めての袋開けや麺をスープに入れる作業を体験します。えんばん餃子は、白菜やねぎ、にらなどの野菜がたっぷり入ったタネを、2枚のぎょうざの皮で一つひとつ丁寧に、1,150個包んでいます。子どもたちが楽しみにしている人気メニューの一つです。

18日(月)



【献立】
・豚すきやき丼
・牛乳
・切り干し大根とツナの和え物
・キャベツとわかめのみそ汁
・カルピスゼリー

毎月1回の『図書コラボ給食』では、石和地区の5つの小学校の司書の先生方が「本に出てくるおいしい料理」を紹介してくれ、給食に取り入れています。今日は、「にくのくに」という本から「すきやき(丼)」を取り入れました。給食では豚肉を使用しています。また、切り干し大根とツナの和え物は、きゅうりと切り干し大根のシャキシャキとした歯ごたえと甘酢のタレで、さっぱりと食べられるメニューです。

19日(火)



【献立】
・麦ごはん
・牛乳
・鶏肉の梅ジャムやき
・ひじきとごぼうの煮物
・みみ
・果物(みしょうかん)

毎月19日の食育の日には、「山梨県のおいしいものを味わおう！」ということで、郷土料理や地場産物を取り入れています。「みみ」は、富士川町十谷(じっこく)地区に古くから伝わる山梨県の郷土料理です。小麦粉をこねてのばし、三角形にしたもの(農機具の「箕(み)」に形が似ている)を季節の野菜とともに味噌仕立ての汁で煮込みました。鶏肉の梅ジャム焼きは、信玄鶏に山梨県産の梅ジャムを漬け込んで焼いた料理です。

27日(水)



【献立】
・ココア揚げパン
・牛乳
・グリルチキンサラダ
・ポトフ
・果物(バナナ)

子どもたちの大好きな「ココア揚げパン」です。高温の油でサッと揚げることで、外はカリッと、中はふんわりとした食感に仕上がります。ココアには、ポリフェノールや食物繊維、カルシウムや鉄などのミネラルが含まれています。甘いパンですが、野菜たっぷりのポトフとさっぱりとしたグリルチキンサラダと一緒に、バランスよく食べることができます。