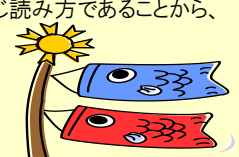

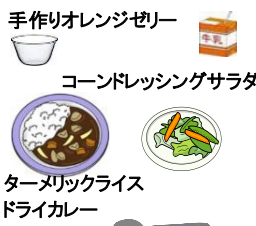






5月 こんだてよていひょう

令和8年度
小野町給食センター

月	火	水	木	金
<p>昔々中国では、季節の変わり目である5月は病気や悪いことが起こりやすと言われ、悪い気を払ってくれる「菖蒲(しょうぶ)」を家の門にかざったり、お風呂に入れたりして、健康な日々を過ごせるように祈っていました。この風習が日本に伝わると、菖蒲(しょうぶ)が、武術優れて勇気があることを意味する「尚武(しょうぶ)」と同じ読み方であることから、やがて武家の男の子の成長と健康を祝う日へととなりました。</p> <p>子どもの日には、子孫繁栄を願って「柏餅」をたべたり、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込</p> 			<p>【今月おいしい食べ物】</p>  <p>アスパラガス たけのこ かつお</p>	<p>1 子どもの日献立</p>  <p>アスパラのおかかあえ かしわもち こいのぼりハンバーグ たけのこごはん すまし汁</p>

4	5	6	7	8
<p>昭和の日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>7 手作りデザート献立</p>  <p>手作りオレンジゼリー コーンドレッシングサラダ ターメリックライス ドライカレー</p>	<p>8 いい歯の日献立</p>  <p>ごぼうと豆のフリッター 松風焼き ごはん わかたけ汁</p>

<p>11 根菜について知ろう</p>  <p>だいこんごまサラダ にくだんご(2こ) 麦ごはん ちくぜんに</p>	<p>12 静岡県の郷土料理献立</p>  <p>手作り抹茶むしパン じゃこサラダ ほうとううどん</p>	<p>13 お魚を味わおう献立(かつお)</p>  <p>ツナとひじきの炒め煮 かつおのごまがらめ ごはん やさいたっぷりみそ汁</p>	<p>14 人気献立を味わおう</p>  <p>いろいろ和え とりつくねバーグ キムタク 切干大根のみそ汁 ごはん</p>	<p>15 韓国料理を味わおう</p>  <p>ナムル チーズダッカルビ ごはん わかめとえのきのスープ</p>
--	--	---	---	---

<p>18 じゃがいもについて知ろう</p>  <p>じゃがいも炒め ぶたどん どさんこ汁</p>	<p>19 小野町産の食べ物を味わおう</p>  <p>ぬるチーズ イタリアンサラダ 小野小 5年 ことうパン 先崎牛のビーフシチュー</p>	<p>20 お魚を味わおう(ほき)</p>  <p>キャベツともやしのカレーいため 小野小 5年 ホキのピザ焼き ごはん ポトフ</p>	<p>21 根菜の栄養を知ろう</p>  <p>きんぴらごぼう ごもくあつやきたまご ゆかり げんぎにこにのみそ汁 ごはん</p>	<p>22 だしについて知ろう</p>  <p>もやしとこんにやくのそぼろ炒め ふりかけ コロッケ 小野小 6年 ごはん ごもくみそ汁</p>
--	---	--	--	---

<p>25 麦ごはんの栄養を知ろう</p>  <p>ホイコーロー ポークしゅうまい(2こ) 麦ごはん こまつなのスープ</p>	<p>26 季節の果物を味わおう</p>  <p>かわちばんかん 手作りおこのみやき みそラーメン</p>	<p>27 魚を味わおう献立(にしん)</p>  <p>切干大根のいりに にしんのかばやき 小野中 1年 2年 ごはん いなか汁</p>	<p>28 豚肉の栄養を知ろう</p>  <p>ごまあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん とりじゃが</p>	<p>29 肉の日献立</p>  <p>ヨーグルト ハンバーグカレー 小野小 4年 ごはん こんぶサラダ</p>
--	---	--	--	--

今月のおすすめ献立

チーズダッカルビ

【材料4人分】

・とりもも肉 4切れ (給食では1切れ50g)

《肉にかける具》

・たまねぎ	1/4個	・トウバンジャン	小さじ1
・にんじん	30g	・しょうゆ	小さじ1
・キャベツ	30g	・三温糖	小さじ1
・さつまいも	30g	・おろししょうが	少々
		・おろしにんにく	少々
		・ごま油	小さじ1
		・酒	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、キャベツ、さつまいもは千切りにします。
 - ② 調味料を混ぜ合わせ、切った野菜を入れ混ぜておきます。
 - ③ 大きめのアルミカップに肉を入れ、その上に②の具を乗せます。上からチーズをかけます。
 - ④ 180度のオーブンで約20分程度加熱します。
- * トウバンジャンは、お好みで辛さを変えてください。
* 給食では1人ずつカップで作りますが、ご家庭ではフライパンでも作れます。
その際は、調味料を調整してください。



給食センターでは、献立の組み合わせにもよりますが、なるべく主菜も手作りを提供しています。
チーズダッカルビは、中学生にも人気の献立です。