



# 5月 学校給食 配膳表



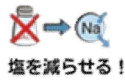
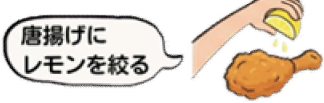
SaltSmart LifeSmart  $\text{Na}^+ + \text{Cl}^- \rightarrow \text{Na}^+ [\text{Cl}^-]$

大和の食文化に学ぶ。「塩梅（あんばい）」の知恵で、「減らす」ではなく「整える」適塩生活。

塩分を減らして物足りないときは、『レモン』や『お酢』の出番です。

酸味を足すと、味がはっきり感じられるよ！

やってみよう！ Yummm!



ドレッシングではなく『お酢+こしょう』



酸味で さっぱり適塩！



平均栄養価

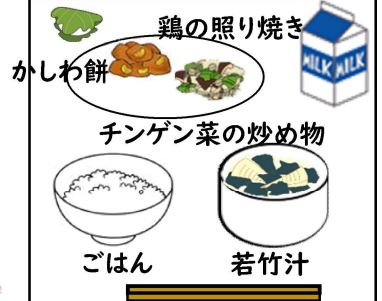
エネルギー 793 kcal

たんぱく質 32.1 g



1日(金)

行事食(端午の節句)



<p>4日(月)</p> <p><b>みどりの日</b></p> <p>自然に親しみ、その恵みに感謝し、豊かな心を育む日です。</p>	<p>5日(火)</p> <p><b>こどもの日</b></p> <p>こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。</p>	<p>6日(水)</p> <p><b>憲法記念日の振替休日</b></p> <p>日本国憲法の施行を記念し、国の成長を願う日です。</p>	<p>7日(木)</p> <p>コーヒー牛乳の素</p> <p>ポイルキャベツポークチャップ</p> <p>パン レタスのスープ</p>	<p>8日(金)</p> <p>揚げぎょうざ(3ヶ)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
<p>11日(月)</p> <p>フルーツミックス</p> <p>パン 焼きそば</p>	<p>12日(火)</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>根菜つくね</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>13日(水)</p> <p>チーズ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>麦ごはん ビーフカレー</p>	<p>14日(木)</p> <p>中間テスト</p>	<p>15日(金)</p> <p>はちみつ大豆 さばの塩焼き</p> <p>ほうれん草のゆずポン酢</p> <p>ごはん かしわのすき焼き</p>
<p>18日(月)</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>ハンバーグ照り焼きソース</p> <p>パン 玉ねぎスープ</p>	<p>19日(火)</p> <p>食育の日(石見銀山・島根)</p> <p>のり佃煮</p> <p>じゃこのかき揚げ</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>20日(水)</p> <p>適塩献立</p> <p>納豆</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>21日(木)</p> <p>プリン</p> <p>オムレツ</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン ベジタブルスープ</p>	<p>22日(金)</p> <p>チンゲン菜の中華炒め</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん 五目スープ</p>
<p>25日(月)</p> <p>いんげんとツナのソテー</p> <p>ミンチカツ</p> <p>パン コンソメスープ</p>	<p>26日(火)</p> <p>校外学習</p>	<p>27日(水)</p> <p>まめによるこぶ</p> <p>ごはんのせて食べよう!</p> <p>ビビンバ炒め</p> <p>ごはん トックスープ</p>	<p>28日(木)</p> <p>ストリートファイターコラボ献立の日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パン ケンの和風スパゲッティ</p>	<p>29日(金)</p> <p>まほろばの日</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮</p> <p>ごはん 飛鳥汁</p>

季節の節目の日の五節句(ごせつく)

**端午の節句(たんごのせつく)** 5月の最初の午の日を節句として祝っていたもの

もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。





# May School Lunch Serving Schedule



**SaltSmart LifeSmart**



Learn from Yamato food culture. With the wisdom of "Ambai," live a life not to "reduce" but to "adjust" to the proper amount of salt.



The acidity gives it a refreshing taste, and the saltiness is just right!

When you've reduced the salt content and the food is still not satisfying, it's time to add **lemon or vinegar**. Adding some acidity makes the flavor more distinct!

Let's give it a try! yummm!

Squeeze lemon onto the fried chicken.



Reduce your salt intake!

Instead of dressing, use 'vinegar + pepper'.



No dressing needed!



★Average nutritional value★

Energy 793 kcal

Protein 32.1 g

1st (Fri)

Special food for festivals (Boys' Festival)



<p><b>4th (Mon)</b></p> <p><b>Greenery Day</b> It is a day to get closer to nature, be grateful for its blessings, and cultivate a rich heart.</p>	<p><b>5th (Tue)</b></p> <p><b>Children's Day</b> It is a day to respect children's individuality, measure their happiness, and express gratitude to parents.</p>	<p><b>6th (Wed)</b></p> <p><b>Substitute holiday for Constitution Day</b> This day commemorates the enactment of the Japanese Constitution and prays for the growth of the nation.</p>	<p><b>7th (Thu)</b></p> <p>Coffee milk mix Pork chop Boiled cabbage bread Lettuce soup</p>	<p><b>8th (Fri)</b></p> <p>Fried dumplings (3 pieces) Green pepper steak rice Wakame soup</p>
<p><b>11th (Mon)</b></p> <p>Fruit mix bread Yakisoba</p>	<p><b>12th (Tue)</b></p> <p>Tofu with egg Root vegetable meatballs rice Pork soup</p>	<p><b>13th (Wed)</b></p> <p>cheese Broccoli salad Barley rice Beef curry</p>	<p><b>14th (Thu)</b></p> <p>Midterm exams</p>	<p><b>15th (Fri)</b></p> <p>Honey Soy Salt-grilled mackerel Spinach with yuzu ponzu sauce rice Chicken sukiyaki</p>
<p><b>18th (Mon)</b></p> <p>Asparagus salad Hamburg steak with teriyaki sauce bread Onion soup</p>	<p><b>19th (Tue)</b></p> <p>Food Education Day (Iwami Ginzan Silver Mine, Shimane Prefecture) Seaweed Fried small dried fish rice Noppei soup</p>	<p><b>20th (Wed)</b></p> <p>Salt-appropriate menu Natto Stir-fried-pork with ginger Barley rice Mozuku miso soup</p>	<p><b>21st (Thu)</b></p> <p>Pudding Omelet Chili con carne bread Vegetable soup</p>	<p><b>22nd (Fri)</b></p> <p>Chinese stir-fried bok choy Spring rolls rice Mixed vegetable soup</p>
<p><b>25th (Mon)</b></p> <p>Green bean and tuna sauté Minced meat cutlet bread Consommé soup</p>	<p><b>26th (Tue)</b></p> <p>Field trip</p>	<p><b>27th (Wed)</b></p> <p>To be happy often Bibimbap Stir-fry rice Tteok soup</p>	<p><b>28th (Thu)</b></p> <p>Street Fighter Collaboration Menu Day yogurt Coleslaw salad bread Japanese-style Spaghetti</p>	<p><b>29th (Fri)</b></p> <p>Mahoroba Day Deep-fried shishamo fish with Stir-fried hijiki seaweed and rice Asuka soup</p>

The Five Seasonal Festivals (Gosekku)

Tango no Sekku (Boys' Festival): Celebrate on the first Day of the Horse in May.

Originally, it was a festival for women to ward off evil before planting rice. Because the irises used in Tango no Sekku are associated with words like "victory" (shobu), they became a symbol of bravery, and the festival transformed into a festival for boys. On Tango no Sekku, it is customary to fly carp streamers, display warrior dolls, and eat chimaki (rice dumplings wrapped in bamboo leaves) and kashiwamochi (rice cakes wrapped in oak leaves).

