



めしあがしター No.5

給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で呼んでください。
*5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」

<p>5月 7日 (水)</p>	<p>やきにく 焼肉チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわし いそべ 磯辺フライ たまご 卵とコーンのスープ</p>	<p>れんきゅう 連休はいかがでしたか？さあ！今日から気持ちを切り替えて元気にい きましよう！5月の給食の目標は「気持ちの良い挨拶をしよう」で す。川通中のみなさんは、いつも「いただきます」「ごちそうさま」 「おいしかったです」と声をかけてくれますね。みなさんのその声で 給食室は頑張れます。今年度も気持ちの良い挨拶を待ってます！</p>
<p>5月 8日 (木)</p>	<p>ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳 スラッピージョー しん 新じゃがの スープ煮 ヨーグルト</p>	<p>きょう 今日の「スラッピージョー」はミートソースを挟んで食べるサンド イッチです。アメリカの子どもたちに人気のメニューで、1930年 にジョーという料理人が作ったのが発祥とされています。ピタパンに ぐ 挟んでめしあがれ♥（ピタパンは線が入っているので、半分 き 切ってポケットにし、ぐ 具を中に入れて食べてください。）</p>



めしあがレター No.6

***給食委員さん、皆に伝わる大きな声で呼んでください。
*5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」**

<p>5月 11日 (月)</p>	<p>わかめうどん (地粉うどん) 牛乳 2色天ぷら (笹かま新茶揚げ・ 新玉のかき揚げ) ごま和え</p>	<p>「茶摘み」という歌を知っていますか？毎年みんなに知らないと言われるので、今日は放送で流します。5月2日は「八十八夜」でした。2月4日の立春から数えて88日目です。今の季節は、お茶の葉の旬、「新茶」の季節です。八十八夜の日に摘んだお茶の葉は上等なものとされます。今日の天ぷらは笹かまの新茶揚げにしました。</p>
<p>5月 12日 (火)</p>	<p>グリーンピース ピラフ 牛乳 チキンの フレーク焼き ミネストローネ</p>	<p>今日は「グリーンピースピラフ」です。グリーンピースは今が旬です。「青えんどう豆」とも呼ばれます。和菓子などに使われる緑色のあんこ、「うぐいす餡」はグリーンピースで作られます。グリーンピースは苦手と言っているそこのあなた！旬の生のグリーンピースは、冷凍や缶詰とは一味違いますよ！旬の味をめしあがれ♥</p>
<p>5月 13日 (水)</p>	<p>岩槻ごはん 彩の国納豆 牛乳 コロコロ新じゃが のそぼろ煮 春キャベツの なめたけ和え</p>	<p>今日は「コロコロ新じゃがのそぼろ煮」です。では、じゃがいも3択クイズです！第1問：日本で2番目にじゃがいもの収穫量が多い都道府県はどこでしょうか？…答えは長崎県です。1位は北海道ですね。第2問：では、世界で1番じゃがいもの収穫量が多い国は？…答えは中国です。2位はインド、3位はウクライナです。旬の新じゃがをめしあがれ♥</p>
<p>5月 14日 (木)</p>	<p>おやこどん 親子丼 (麦ごはん) 牛乳 大豆と小魚の 唐揚げ青のり風味 旨塩春キャベツ</p>	<p>明日は「中間テスト」ですね。テスト前のワンポイントアドバイスです。文部科学省の調査では、朝食を食べている生徒は、食べていない生徒より、テストの正解率が14.2%も高いそうです。朝ごはんを食べないと、脳の栄養は空っぽです。さらに、脳の栄養となる食品は唯一「炭水化物」のみです。ごはんやパン、麺や芋などを朝食に食べることで、脳が働きます。朝ごはんをしっかり食べて、テストを乗り切ってくださいね！</p>
<p>5月 15日 (金)</p>	<p>ピザトースト 牛乳 新じゃがの クリーム煮 さいたま市産 小松菜サラダ</p>	<p>今日の「めしあがレター」は、前期給食委員長からです。1年生は、時間に間に合わせて「いただきます」をすることができますか？川中のおいしい給食を楽しく食べるためにも、時間を気にして準備できるようにしましょう。2・3年生も食缶を空にして給食室に返し、調理員さんに感謝を伝えましょう！</p>



めしあがレター No.7

* 給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で呼んでください。
* 5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」

<p>5月 18日 (月)</p>	<p>焼きチーズ カレー 牛乳 アスパラガスの サラダ フルーツ ミックス</p>	<p>今日のサラダに入っているアスパラガスは春から初夏が旬です。アスパラガス〇×クイズです。第1問：アスパラガスには雄と雌がある。〇か×か？…答えは〇です。雌の方が甘みと旨味が強いといわれています。第2問：アスパラガスの収穫量日本一は北海道である。〇か×か…答えは〇です。旬のアスパラガスをめしあがれ♥</p>
<p>5月 19日 (火)</p>		<p>毎月19日は「食育の日」です。給食委員で話し合った結果、今年度も「先生の好きな給食」を実施することになりました。1回目は教務主任の宮入先生の好きな給食です。献立は、岩槻ごはん・牛乳・鮭の塩焼き・新ごぼうと豚肉のみそ煮・かき玉汁です。今日の「めしあがレター」は給食委員会が放送でお伝えします。お楽しみに♥</p>
<p>5月 20日 (水)</p>	<p>2色揚げパン (狭山茶・きな粉) 牛乳 豆腐のスープ煮 カリフローレ サラダ</p>	<p>今日の揚げパンは、埼玉県産の狭山茶を使用しました。日本三大茶の一つとされ、「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」という歌があるように、深い旨味とコクが特徴です。そして、今日のサラダの「カリフローレ」は、皆さんおなじみのヨーロッパ野菜ですね。岩槻では、たくさんのヨーロッパ野菜が生産されています。地元の味をめしあがれ♥</p>
<p>5月 21日 (木)</p>	<p>ソイ丼 (麦ごはん) 牛乳 けんちん汁 お豆のデザート</p>	<p>「ソイ丼」の「ソイ」は何だかわかりますか？そうです。「soy beans」、英語で大豆のことですね。どうしたら給食で豆をおいしくたべてもらえるだろうとさいたま市の栄養士たちが考えて、新宿のツルカメ食堂のメニューを参考に給食に取り入れたメニューです。ちなみに醤油、豆乳は英語で何というでしょう？…答えは醤油は「soy sauce」、豆乳は「soy milk」です。</p>
<p>5月 22日 (金)</p>	<p>しょうゆラーメン (中華めん) 牛乳 お好み揚げ 大根ときゅうりの 中華漬</p>	<p>給食室前にメニューボードが置かれていることを知っていますか？これは、毎日、給食委員会のメンバーが、交代で書いてくれています。とても素敵なメニューボードになっているので、ぜひ見てください！また、毎日の「めしあがレター」をクラスの給食委員さんが読んでくれていると思います。川通中の食育をサポートしてくれているので、協力して静かに聞いてくださいね。</p>



めしあがしター No.8

給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で呼んでください。

<p>5月 25日 (月)</p>	<p>市総体で勝ツ!! バーガー 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ</p>	<p>今朝は市学校総合体育大会の壮行会でしたね! 「勝つサンド」で皆さんの活躍を応援します★アスリートたちは普段から、栄養士に相談してパフォーマンスの上がる食事を取り入れています、特に試合の3~4日前は、ごはんやパンや麺や果物を多めに食べる食事方法を取り入れています。食事をしっかりとって、日頃の練習の成果を発揮してきてください!</p>
<p>5月 26日 (火)</p>	<p>わかめごはん 牛乳 初鯉の新玉ソース 塩昆布和え 白玉だんご汁</p>	<p>3回目の「魚の日」は「カツオ」です。黒潮に乗って北に移動する今の季節のカツオを「初カツオ」と呼び、さっぱりした味覚として、昔から喜んで食べられてきました。魚編に堅いと書く通り、とても堅い魚で、海の中を時速70km以上の速さで泳ぎ続ける「回遊魚」です。秋には、黒潮に乗って南に戻るカツオを「戻りカツオ」と呼び、脂ののった秋の味覚として楽しめます。旬のカツオをめしあがれ♥</p>
<p>5月 27日 (水)</p>	<p>山菜おこわ 牛乳 厚焼玉子 豚汁</p>	<p>今日の「山菜おこわ」の「山菜」を知っていますか? 栽培された野菜と異なり、山や野原に自生する、ほろ苦さや強い香りが特徴の野草です。特に春は多くの種類が旬を迎えます。「タラの芽」「ワラビ」「ゼンマイ」「フキノトウ」などという名前を聞いたことがありますか? 最近では、採る人が減っていますが、この辺りの田んぼにもはえている「セリ」や「ノビル」や「つくし」も山菜です。春の味覚をめしあがれ♥</p>
<p>5月 28日 (木)</p>	<p>深川めし 牛乳 白身魚の 薬味ソース じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 水ようかん</p>	<p>東京の豊洲の市場は、昔は深川にありました。その時に、市場で働く人たちに素早く食べられて人気だった、江戸前のあさりを使ったごはんが、今日の「深川飯」です。深川飯に使う「あさり」の旬は春です。5月の連休の時に「潮干狩り」を楽しむ人も多いですね。あさりは苦手という人が多いですが、貧血予防の「鉄分」や「ビタミンB12」も多く含まれている優秀な食品です。</p>
<p>5月 29日 (金)</p>	<p>春キャベツと新玉のペペロンチーノ 牛乳 ミニキッシュ ひじきのピリッと サラダ</p>	<p>今日のペペロンチーノは、イタリアのナポリ発祥のパスタ料理で、正式名称を知っていますか? 「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」と言います。アーリオはイタリア語でにんにく、オーリオはオリーブオイル、ペペロンチーノは唐辛子です。名前の通り、にんにくとオイルと唐辛子とパスタがあれば作れますが、単純だからこそ美味しく作るの難しい料理です。</p>