

5月の市制施行20周年記念献立 テーマ：懐かしの人気給食

献立：チーズパン、牛乳、エビフライ、パクタタルソース、
ブロッコリーとコーンのサラダ、ナポリタン、冷凍みかん(生)
Aブロック：5月29日(金) Bブロック：5月28日(木)

懐かしの人気給食はどんなメニュー!?

学校給食には、長い間みんなに親しまれてきた人気メニューがあります。
今月は懐かしの人気メニューの中からチーズパン、エビフライ、ナポリタン、冷凍みかんが出ます!!
まず、チーズパンは今から約13年ほど前につくばみらい市の給食に登場しました。チーズの香りとふわふわの食感で人気のパンです。
次に、エビフライは、入学式や卒業式などのお祝いの献立として出されることがあるメニューです。特別な日の給食として提供されてきました。
そして、ナポリタン。給食のナポリタンは、やわらかく、盛り付けの際に麺が少し短くなることがあり、その素朴な味わいがどこか懐かしさを感じさせます。
今回はその懐かしい魅力を大切にしつつ、さらにバージョンアップ。
やわらかくなりすぎず、盛り付け時に切れにくい麺を使用し、より美味しく満足感のある仕上がりを目指します。
給食のメニューは味だけではなく、その時の思い出と一緒に心に残ります。
ぜひ、おうちの人や先生に「どんな給食が好きだったの?」と聞いてみてください。皆さんとは違った給食の思い出が聞けるはず♪



11月の市制施行20周年記念献立のテーマは「市民が選ぶ!好きな給食」
献立は、市民アンケートで決定します!!

11月の市制施行20周年記念献立は、市民アンケートで決定します!市民の皆さんに投票していただいた献立から、得票数の一番多かった献立とデザートを組み合わせて提供します。ぜひ皆さんもアンケートに参加しましょう!自分が投票した献立が給食に出るかも!?

【ご飯献立】★金身米ご飯、牛乳、ねぎみそパオズ(ねぎみそ小籠包)、ごぼうサラダ、キムチスープ

★わかめご飯、牛乳、鶏肉のレモン煮、のり酢あえ、けんちん汁

【麺献立】★ソフト麺、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、海藻サラダ、カレー南蛮汁

★焼きそば、牛乳、クロワッサン、白身魚フリッター、星型チーズサラダ

【パン献立】★食パン、いちごジャム、牛乳、チキンのハーブ焼き、ブロッコリーサラダ、根菜シチュー

★きなこ揚げパン、牛乳、マカロニサラダ、ミネストローネ、型抜きチーズ

【デザート】★ワインゼリー ★豆乳プリンタルト ★クレープ ★アップルコンポート

5月のテーマは「懐かしの人気給食」です。つくばみらい市が誕生してから20年の間に、給食の献立も変化してきました。今では、あまり出なくなってしまうけれど、人気だったメニュー、つくばみらい市ならではのメニュー、先生や大人たちが「懐かしい!!」と言いたくなるようなメニューをたくさん詰め込んだ献立です。

クイズ!!

冷凍みかんのヒミツ



【問題】

第1問 冷凍みかんは、いつごろ広まったでしょう?

- ①20年くらい前
- ②50年くらい前
- ③70年くらい前

第2問 冷凍みかんは、どうして皮がむきやすいのでしょうか?

- ①凍ると皮が小さくなるから
- ②凍ると実と皮の間にすき間ができるから
- ③みかんの皮がやわらかくなるから

第3問 冷凍みかんが一番おいしい食べごろは?

- ①カチカチのまま
- ②少し溶けてきたころ
- ③完全に溶けたあと



～番外編～みかんは冬の果物?

みかんは本来、冬が旬の果物です。それを凍らせることで、夏でもおいしく食べられるようにしたのが冷凍みかんなのです!

【答え】

第1問 ③ 昔、電車の駅でみかんを凍らせて売ったのが広まり、学校給食でも人気のデザートになりました。

第2問 ② みかんを凍らせると中の水分が氷になり、実と皮の間にすき間ができるので、むきやすくなります。

第3問 ② 少し溶けてくると甘みを感じやすくなり、おいしく食べられます。



投票はこちらのQRコードから↑!
(投票は5月1日～5月31日まで)

日 (曜日)	こんだてめい	おもなさいりょう				ちようみりょうほか	おもなさいりょう おもなさいりょう おもなさいりょう おもなさいりょう	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) さかな にく たまご たまご ちまぎいひん	おもにからだのちようしをとる (2群) ぎゆうにゆう こぎかな かいぼう	おもにからだのちようしをとる (3群) りよくおうしよくやさい	おもにからだのちようしをとる (4群) そのたのやさい さのこ くだもの			おもにエネルギーになる (5群) こくろい いも りい まとう
19日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ 二なあめ	あぶら とんし しょうゆ しよくえん	
	きりぼしだいこんのちゆうかあえ	ハム	しらすぼし	にんじん こまつな	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	す しょうゆ しよくえん
えのきたけのスープ	とりにく なまあげ なると		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ		あぶら	ちゆうかスープ がらスープ しょうゆ しよくえん	
20日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	ほっけのいちやぼし	ほっけ					しよくえん	
	じゃがいものカレーに	ぶたにく だいず かつおぶし	かつおぶし	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ
かきたまじる	けいらん とりにく なまあげ	かつおぶし	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ しよくえん	
★ヨーグルト		ヨーグルト						
21日 (木)	こめパン		だっしふんにゆう			こめこ さとう こむぎ	マーガリン	しよくえん
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	とりにくたまねぎのトマトに	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら とうにゆうバター	こしょう ケチャップ ソース ワイン しよくえん コンソメ パプリカ チリパウダー
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			たまねぎドレッシング
はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん	にんにく はくさい たまねぎ えだまめ		あぶら	コンソメ がらスープ しよくえん こしょう しょうゆ	
22日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ
	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ す
とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら		
25日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	びびんばのぐ (ぶたそぼろ)	ぶたにく だいず みそ		しょうが にんにく たけのこ		さとう	あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
	びびんばのぐ(ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ
わかめスープ	とりにく なまあげ なると	わかめ	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ		あぶら ごま ごまあぶら	ちゆうかスープ がらスープ しょうゆ しよくえん こしょう	
26日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし	かつおほね	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しよくえん
だいこんのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	こまつな	だいこん はくさい しいたけ	じゃがいも			
27日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	にくだんご(ようしょう1→1、 しょう2→6→2、しよく→3)	とりにく だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しよくえん す
	きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ かつおぶし		にんじん	ごぼう にんにく	さんおんとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん
はくさいとわかめのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	はくさい だいこん ねぎ				
28日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	やきぎょうざ (ようしょう1→1、 しょう2→6→2、しよく→3)	ぶたにく とりにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん もちごめこ	とんし あぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ しよくえん しょうゆ
	はくさいときくらげのサラダ ドレッシング	しらすぼし		にんじん	はくさい きゅうり きくらげ	みずあめ さとう	あぶら	しよくえん ちゆうかドレッシング
はるさめスープ	とりにく なると		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	しよくえん しょうゆ がらスープ ちゆうかスープ	

5がつのテーマ
なつかしのにんききゅうしよく



しせいしこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしよくをつうじて
たのしみながら、しについてまなんでもらえるよう
まいつき、しのれきしやとくさんひんなどのテーマにそったこんだてをきかくし
ふだんよりとくべつかんのあるきゅうしよくをていきょうします

29日 (金)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー		だっしふんにゆう チーズ			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん
	チーズパン							
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
	えびフライ バックタルタルソース	えび だいず				パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しよくえん たまごふしやうタルタルソース
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし			イタリアンドレッシング
	オボロタン	ハム		にんじん トマト	ピーマン	にんにく たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら
★れいとうみかん(なま)				みかん				

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。
※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、ぎゆうにゆうなどの毎日の配達は除く)



—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ きゅうり 小松菜 しいたけ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう

みらいんぞう*