

# 給食もぐもぐ

2025年5月19日

## 本日の献立

いろど 彩りひじきごはん      生揚げの肉みそだれ

五目とえ      沢煮椀      牛乳

## ～ひとくちメモ～

いろど 「彩りひじきごはん」は、ターメリックという香辛料を入れてお米を炊き、ごはんを黄色にしました。黄色のごはんに、ひじきの黒色、にんじんのオレンジ色、ねぎの緑色を混ぜることでカラフルなひじきごはんができました。

「生揚げの肉みそだれ」は、1人2個付けです。ひき肉と大豆ミートを使い肉みそを作りました。



# 給食もぐもぐ

2025年5月20日

## 本日の献立

きびごはん タットリタン

ナムル はるか 牛乳

## ～ひとくちメモ～

「タットリタン」は、韓国のお家庭料理でとり肉と野菜を辛みのあるスープで煮込んだ料理です。見た目は、日本の肉じゃがに似ています。

とり肉には、しょうゆやコチュジャン、にんにくで下味をつけてから、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜と一緒に煮込みました。

ごはんがすすむ味になっていますので、たくさん食べてください。



# 給食もぐもぐ

2025年5月21日

## 本日の献立

藤の花ごはん さばの柚庵焼き

6品目サラダ にな入りかきたま汁 牛乳

## ～ひとくちメモ～

藤の花は、4月中旬から5月上旬に咲く花です。紫や白、ピンク色の花が垂れ下がるように咲きます。

今日の「藤の花ごはん」は、お米と一緒に黒米を入れて炊くことで、藤の花のような紫色のごはんになりました。

アニメ「鬼滅の刃」では、藤の花は敵の鬼を寄せ付けないためのアイテムや鬼の弱点として描かれています。



# 給食もぐもぐ

2025年5月22日

## 本日の献立

ガパオライス ビーフンスープ

みしょうかん

美生柑

牛乳

## ～ひとくちメモ～

「ガパオライス」は、タイ料理の「パッガパオガイ」(とり肉のホーリーバジル炒め)をもとに、日本人が食べやすくアレンジした料理です。

ひき肉と玉ねぎやピーマンをバジルと一緒に炒め、ナンプラーや砂糖、トウバンジャンで味付けをした具を、ごはんと混ぜて食べてください。

「ナンプラー」は、独特な香りがあるタイ料理には欠かせない調味料です。



# 給食もぐもぐ

2025年5月23日

## 本日の献立

きなこ揚げパン 青大豆とわかめのマリネ

イタリアンスープ 牛乳

## ～ひとくちメモ～

今日は待ちに待った「きなこ揚げパン」の日ですね。揚げパンは、好きな給食ランキング上位の定番で大人気メニューです。

揚げパンは、フライヤーという全長5メートルくらいの揚げ物の機械でパンを揚げ、そのあと、きなこ砂糖をていねいにまぶしました。外はカリッと、中はふわふわに仕上がるように調理員さんが温度や時間を調節して揚げてくれました。味わって食べてくださいね。

