

5月はいぜんひょう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------

～郷土料理を知ろう 浦上そばろ（長崎県）～

「浦上そばろ」は長崎県の郷土料理で、細かく切った肉や野菜を炒め甘辛く味付けした料理です。「そばろ」とはせん切りの油炒めのことを意味します。昔、長崎の浦上という地域で、あまり肉を食べる習慣がなかった日本人に、ポルトガルの宣教師が肉を食べるようにすすめたことがきっかけで生まれました。

名前の由来は、ポルトガル語で赤り物という意味の「ソプラード」がなまってついたという説や、粗いせん切りという意味の「粗ぼろ」からついたという説などがあります。

今月の給食では、旬のごぼうを使い、いろいろな食材と一緒に炒めて、砂糖、しょうゆ、みりんなどで味をつけています。

わたしは、たけっこ。
たけこのようせいです。
今月は、福岡市で育った
おいしいたけこのが、給食
に出るよ。



JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」

6月8日、9日に福岡市で「G20福岡」が開催されます。参加する国の料理を5月8日、9日に取り入れています。

7 ごぼうサラダ

こくとパン、ポークビーンズ

ポークビーンズは、アメリカのりょうりです。このきせつにとれるごぼうは、しんごぼうといって、やわらかくておいしいのがとくちょうです。

8 ショウロンポウ (2こ)

すじょうゆ、むぎごはん、はっほうさい

ショウロンポウとはっほうさいは、「G20ふくおか」にさんかするちゅうごくのりょうりです。ショウロンポウは、すじょうゆをかけてたべましょう。

9

こまつなのソテー、キャロットロールパン、スパゲッティミートソース

スパゲッティミートソースは、「G20ふくおか」にさんかするイタリアのりょうりです。こまつなには、ちをつくるてつぶん、ほねやはをつよくするカルシウムがたくさんはいっています。

10 ちくわのおちゃのはあげ (2こ)

むぎごはん、しんじゃがのうまに

ちくわのおちゃのはあげは、おちゃのかおりをたのしみながらたべましょう。

13 にぎかな (いわし)

むぎごはん、みそしる

いわしは、ほねまでたべられます。よくかんでたべましょう。

14 はるまき (2こ)

ぶどうパン、とりにくのフォー

とりにくのフォーは、ベトナムのりょうりです。こめこからつくられた、ひらたいめんがはいています。

15 そぼろどんぶり (ぐ)

むぎごはん、わかたけじる

そぼろどんぶりの「ぐ」は、ごはんにかけてたべましょう。

16 とりのてりやき (2～3こ)

チーズパン、ジャーマンポテト

ジャーマンポテトは、ドイツのりょうりです。いまのきせつにおいしい、しんじゃがいもをあじわってたべましょう。

17 わふうあえ

むぎごはん、がんもどきのごもくに

わふうあえには、ふくおかしでとれたわかめがはいています。

20 キャベツのしおこんぶいため

たけこのごはん、すましじる

たけこのごはんは、ふくおかしでとれたたけこのをつかって、きゅうしょくでたいています。あじわってたべましょう。

21 ベーコンソテー

くるみパン、パプリカ

パプリカにあかいいろは、ピーマンのなかまのパプリカをこなにしたものでつけています。

22 きびなごのてんぷら (2～5ひき)

むぎごはん、だいすのごもくに

きびなごのてんぷらは、ほねごとたべることができるので、カルシウムがたくさんとれます。よくかんでたべましょう。

23 ツナサンド (ぐ)

ライむぎしよくパン、やさいのスूप

ツナは、さかなのまぐろのことです。スライスチーズとツナサンドのぐを、ライむぎしよくパンにはさんでじょうずにたべましょう。

24 やさいいため

むぎごはんすくなめ、ぐうどん

ぐうどんは、こんぶとけずりぶしでだしをとっています。5がつはしんちゃのきせつです。おちゃふりかけをごはんにかけてたべましょう。

27 きりぼしだいこんのあえもの

むぎごはん、とうふのちゅうかに

きりぼしだいこんは、だいこんをほしてつくります。しよくもつせんいや、てつぶんがたくさんはいています。

28 やさいソテー

こめこパン、コーンクリームシチュー

こめこパンには、ふくおかしでとれたヒノヒカリというおこめをこなにしてついています。かむとモチモチしているのがとくちょうです。

29 さばのしおやき

むぎごはん、うらかみそばろ

うらかみそばろは、きゅうしょくにはじめてとうじょうします。さばは、ほねにきをつけてたべましょう。

30 レバーとだいのあげに

ワンローフがたしよくパン、はるさめスूप

レバーには、ひんけつをふせぐてつぶんがたくさんはいています。

31

アスパラサラダ、むぎごはん、キーマカレー

キーマカレーは、インドのりょうりです。ごはんにかけてたべましょう。アスパラサラダのグリーンアスパラガスは、きせつのやさいです。