

月

火

水

木

金

# 開催国リレー メキシコ

1968年のオリンピックはメキシコの首都メキシコシティで行われました。標高2,240メートルの高地にあるため、開催地を決めるときには、空気が薄い等の理由で反対の声もありました。このオリンピックで日本は25個のメダルを獲得し、獲得数で世界第3位となりました。また、この大会で聖火リレーの最終ランナーが史上初の女性であったことも話題となりました。

タコスが有名なメキシコ料理ですが、そのルーツはアステカ族やマヤ族の料理と、スペイン料理とされています。とうもろこしやインゲン豆、唐辛子を使うのが特徴で、2010年には、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

5月20日の給食に登場する変わった名前の『ソパ・デ・アホ・イ・パカ』という料理は、ソパは「スープ」、アホは「にんにく」、パカは「牛肉」という意味で、にんにくの風味が効いた牛肉のスープです。



## 食事のマナーについて知ろう

【はしの持ち方】  
上のはしは親指、ひたさし指、中指の3本でしっかりはさみます。えんぴつ持ち方と同じです。下のはしは親指のつけ根と、薬指でさえます。上のはしを動かして、はしの先を開いたり閉じたりして、物をはさみます。

【間違ったマナー】  
さしはし…食べ物を刺して食べる  
よせはし…はしで器をよせる

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ  
食べるときは口をどじ、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気でごちそう

6	7	8	9	10
	エネルギー 803kcal	タンパク質 38.2g	脂質 21.5g	

和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています。

どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。

【玄米入りご飯】  
【のっぺい汁】

【豚肉の塩糍炒め】  
鶏肉  
大根  
人参  
里いも

【酢の物】  
もやし  
きゅうり  
穀物酢  
しょうゆ

【酢の物】  
しめじ  
青ねぎ  
でんぷん  
しょうゆ  
削り節

【ご飯】  
【鶏肉のから揚げ】  
鶏肉  
しょうが  
でんぷん  
しょうゆ  
揚げ油

【煮浸し】  
白菜  
小松菜  
しょうゆ  
削り節

【すまし汁】  
ちらしかまぼこ  
大根  
水菜  
しょうゆ  
削り節

【鰹ふりかけ】  
削り節  
粉鰹  
しょうゆ

【日向夏ゼリー】

【カレーライス】  
白米、発芽玄米  
牛肉  
じゃがいも  
玉ねぎ、人参  
にんにく、しょうが  
りんごピューレ  
カレールウ  
トマトケチャップ  
プルーンピューレ  
ウスターソース  
しょうゆ、カレー粉  
鶏がら、豚骨

【ハムサラダ】  
ハム  
キャベツ  
きゅうり  
レモン汁  
穀物酢  
しょうゆ

【ナタ・デ・ココフルーツ】  
ナタ・デ・ココ  
桃(缶)

13	14	15	16	17
895kcal	822kcal	849kcal	802kcal	796kcal

【しらすご飯】  
白米  
もち米  
ちりめんじゃこ  
しょうゆ  
削り節

【みそ汁】  
豆腐  
じゃがいも  
干しわかめ  
赤みそ、白みそ  
削り節

【とんかつ】  
豚肉  
パン粉、小麦粉  
でんぷん  
濃厚ソース  
ウスターソース  
揚げ油

【野菜ぎっしりサラダ】  
キャベツ、レタス  
きゅうり、トマト  
しょうゆ、穀物酢

【フルーツミックス】  
りんご(シロップ漬け)  
みかん(缶)

【ご飯】  
【鯖のピリ辛ソース】  
鯖  
でんぷん  
しょうゆ  
トウバンジャン

【中華サラダ】  
チンゲン菜  
人参  
しょうゆ  
ごま油

【トックスープ】  
トック  
豚肉  
白菜  
玉ねぎ  
たけのこ

【中華スープ】  
しょうゆ  
ごま油  
鶏がら

【和風スパゲティ】  
スパゲティ  
ベーコン  
玉ねぎ  
小松菜  
人参

【ごぼうのソテー】  
鶏ミンチ  
ごぼう  
水菜  
ホールコーン  
しょうゆ

【さつまいもの塩キャラメルソースかけ】  
さつまいも  
生クリーム

【玄米入りご飯】  
【鰹とちくわの甘みそがらめ】  
鰹  
ちくわ  
さやえんどう  
しょうが  
でんぷん  
しょうゆ  
テンメンジャン  
赤みそ  
揚げ油

【くず汁】  
鶏肉  
大根  
小松菜  
人参  
くず粉  
しょうゆ  
削り節

【甘酢漬け】  
大阪しろな  
れんこん  
細切り昆布  
しょうゆ、穀物酢

【ピラフ】  
白米、鶏肉  
ホールコーン  
青ピーマン  
赤ピーマン  
マッシュルーム  
しょうゆ、ターメリック  
鶏がらスープ

【ジュリエヌスープ】  
キャベツ  
玉ねぎ  
人参  
さやいんげん  
セロリー  
しょうゆ、ブイヨン

【レタスのレモンマリネ】  
レタス、小松菜  
赤玉ねぎ  
しょうゆ  
レモン汁  
穀物酢

20	21	22	23	24
875kcal	825kcal	808kcal	823kcal	862kcal

【うずまきパン】  
【鶏肉のサシカツソース】  
鶏肉  
トマト(缶)  
青ピーマン  
ソティ玉ねぎ  
しょうゆ  
チリパウダー  
でんぷん

【ソパ・デ・アホ・イ・パカ】  
牛肉  
じゃがいも  
玉ねぎ  
人参、セロリー  
パセリ  
にんにく  
ブイヨン

【かぼちゃと豆のサラダ】  
ミックスビーンズ  
かぼちゃ  
きゅうり  
ノンエッグマヨネーズ(小袋)

【カラフルゼリー】

【ご飯】  
【肉団子のコン蒸し】  
豚ミンチ  
ホールコーン  
にら、しょうが  
でんぷん  
しょうゆ

【ナムル】  
もやし  
ほうれん草  
赤ピーマン  
しょうゆ  
ごま油

【中華スープ】  
貝柱  
白菜  
人参  
しめじ  
しょうゆ  
ごま油  
鶏がら

【フルーツ杏仁豆腐】  
杏仁寒天(缶)  
みかん(缶)

【ご飯】  
【鰹のねぎ塩だれ】  
鰹  
白ねぎ  
でんぷん  
しょうゆ

【梅肉和え】  
小松菜  
えのきたけ  
しょうゆ  
梅肉

【沢煮椀】  
鶏肉  
突きこんにやく  
大根  
人参  
ごぼう  
しょうゆ  
削り節

【梨】  
梨(缶)

【キムチチャーハン】  
白米  
白菜キムチ  
豚ミンチ  
牛ミンチ  
にら  
しょうが  
しょうゆ  
オイスターソース  
ごま油  
鶏がらスープ

【ぶどうゼリー】

【鶏団子と春雨のスープ】  
チキンボール  
春雨、白菜  
人参、しょうが  
しいたけ、ごま油  
しょうゆ、鶏がら

【厚揚げとチンゲン菜の中華炒め】  
厚揚げ、玉ねぎ  
チンゲン菜  
たけのこ、赤ピーマン

【セルフかきあげ丼】  
白米  
発芽玄米

【かきあげ】  
ちくわ  
玉ねぎ  
かぼちゃ  
こめこ  
米粉  
でんぷん  
天つゆ(小袋)  
揚げ油

【すまし汁】  
豚肉  
人参  
水菜  
しょうゆ、削り節

【秋刀魚の山椒焼き】  
秋刀魚  
しょうゆ、山椒粉

【切干し大根の酢の物】  
大阪しろな  
切干し大根  
穀物酢、しょうゆ

27	28	29	30	31
796kcal	861kcal	868kcal	876kcal	836kcal

【ご飯】  
【鶏肉のガシューナツ炒め】  
鶏肉  
さやいんげん  
セロリー  
しょうが  
カシューナツ  
しょうゆ  
オイスターソース  
ごま油

【もやしのスープ】  
豚肉  
もやし  
チンゲン菜  
人参  
干しいたけ  
しょうゆ、鶏がら

【寒天サラダ】  
きゅうり  
キャベツ  
赤ピーマン  
こんにやく寒天  
しょうゆ、ごま油

【ご飯】  
【豚肉のすだちだれ】  
豚肉  
でんぷん  
しょうゆ  
すだち汁  
穀物酢

【あやめ団子】  
白玉団子  
でんぷん  
練りごま(黒)  
しょうゆ

【なめこのみそ汁】  
油揚げ  
白菜  
青ねぎ  
なめこ  
赤みそ  
白みそ  
削り節

【お浸し】  
小松菜  
大阪しろな  
人参  
しょうゆ

【ご飯】  
【白身魚のカリカリ揚げ】  
ホキ  
でんぷん  
揚げ油

【ごぼうのサラダ】  
ごぼう  
ほうれん草  
玉ねぎ  
しょうゆ  
穀物酢

【ミネストローネ】  
鶏肉  
キャベツ、玉ねぎ  
人参、トマト(缶)  
さやいんげん  
にんにく  
鶏がらスープ  
トマトケチャップ  
しょうゆ

【りんごケーキ】  
ケーキミックス  
りんご(シロップ漬け)  
牛乳

【ご飯】  
【麻婆豆腐】  
豚ミンチ、豚肉  
豆腐  
玉ねぎ、青ねぎ  
たけのこ  
しょうが  
干しいたけ  
でんぷん  
信州みそ  
八丁みそ  
しょうゆ、ごま油  
トウバンジャン

【焼きいか】  
いか  
しょうが  
でんぷん  
しょうゆ

【パンサンスー】  
もやし  
きゅうり、人参  
しょうゆ

【フルーツゼリー】  
フルーツゼリー(缶)

【ご飯】  
【ハーブチキン】  
鶏肉  
ハーブミックス

【じゃがバター】  
じゃがいも  
さやいんげん  
バター  
しょうゆ

【マカロニスープ】  
マカロニ  
フランクフルト  
キャベツ  
人参  
セロリー  
しめじ  
しょうゆ  
ブイヨン

