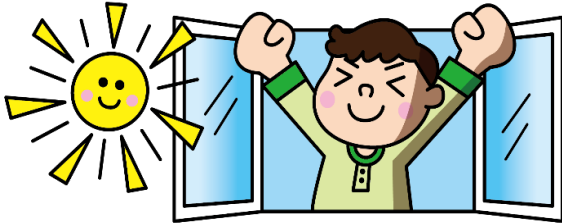


5月給食たより

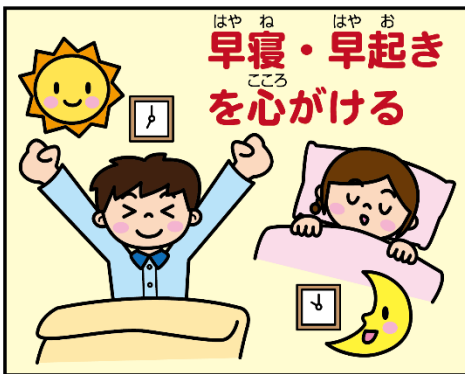


早寝・早起き・朝ごはん!



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



早寝・早起き
を心がける



朝・昼・夕の
3食をしっかりと
食べる



日中は
元気に
体を動かす

★給食レシピ紹介★①

今回は4月に給食で出して子ども達からリクエストが多かった「なめたけ」を紹介します!

【なめたけ】・・・4人分

●材料●

- ◇えのきたけ・・・80g
- ◇しょうゆ・・・16g
- ◇みりん・・・14g
- ◇三温糖・・・4g
- ◇だし・・・20g

※本校では鰹節と昆布でだしをとっていますが、いつもご家庭で使っているだしでも、水でも大丈夫です。

【作り方】

- ①えのきはいしづきの部分を切り落として、3等分くらいに切る。
- ②しょうゆ～だしを合わせて煮立たせて、えのきを加えて煮る。
- ③えのきのかさが減ってとろみがついてくるまで煮る。

5月の給食目標

正しい給食のマナーを身につけよう

5月の献立紹介!

☆こどもの日献立(2日) 5日はこどもの日のため、2日に行事食として中華ちまきを作ります。日本のちまきとは違い、もち米に肉や野菜をまぜて竹の皮に包み、蒸して作ります。

☆季節のメニュー(7日) 草だんごで使うよもぎは、3~5月頃になると新芽が生えてきます。この時期のやわらかい葉を使って、料理やお菓子を作ります。給食でも年に一度の草だんごです。学校でよもぎの葉を白玉粉などと混ぜて手作りします。

☆グリンピースのさやむき(29日) 今年度もグリンピースのさやむきを2年生で行う予定です! 2年生が一生懸命むいたグリンピースをぜひ味わってくださいね。



月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。		1日 えびクリームライス チョレギ ドレッシングサラダ 清見オレンジ	2日 こどもの日行事食 中華ちまき 白ごま坦々スープ  大豆のかりんとう 	3日 憲法記念日 
6日 振替休日 給食なし	7日 関西風わかめうどん 磯香和え  草団子の  黒蜜きなこがけ	8日 ごはん 豆腐の和風カレー煮 さつまいもの  パリパリサラダ	9日 黒糖パン 魚のケイジャン  パン粉焼き コーンポテト ミネストローネ	10日 兵庫県郷土料理 豚肉のぼっかけ  風煮込み丼 ばち汁  昆布入りおひたし 
13日 大豆もやしと そばろのごはん いかの南部焼き さつま汁 野菜のおひたし	14日 練りごま豆乳トースト ポークシチュー チーズ入り野菜サラダ	15日 ごはん アジフライ キャベツの香り漬け  とうがん 冬瓜と油揚げのみそ汁	16日 和風スープ  スパゲッティ  カルボナーラ風キッシュ  みしょうかん 美生柑	17日 新玉ねぎと 桜えびのかき揚げ丼  豆腐と白菜のかきたま汁 かぶと  きゅうりの甘酢漬け
20日 振替休日 給食なし	21日 チリピーズライス  コーンサラダ  メロン 	22日 だし茶漬け 鮭の塩焼き  ごまおひたし  大学芋 	23日 五目あんかけ焼きそば  ポテトたこあげ  ヨーグルトの  イチゴソースかけ 	24日 埼玉県郷土料理 ごはん  ツナふりかけ  ゼリーフライ(おからフライ)  大豆もやしのピリ辛和え  豚汁 
27日 開校記念日 給食なし	28日 鶏肉と春野菜の  あんかけごはん  ししゃもの  玉ねぎ醤油ダレがけ  野菜のごまダレ和え 	29日 2年生さやむき体験 ピースごはん  新じゃがのそばろ煮  利休汁  清見オレンジ 	30日 ビスキュイパン  スープカレー  野菜のレモン醤油和え 	31日 ごはん  春巻き  卵とレタスの中華スープ  じゃがいもと  きゅうりの華風和え 