

給食だより

平成27年度 5月



新緑の鮮やかな季節となり、過ごしやすく、なってきました。

新しい環境にも慣れてきたのではないのでしょうか。同時に、体調も崩れやすい時期です。子供たちが健やかな学校生活を過ごすためにも、規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事が大切です。ご家庭でも、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけましょう。

献立より



13日(水) 端午の節句

5月5日は端午の節句です。邪気を払うために菖蒲やよもぎを軒にさし、柏もちやちまきを食べたといわれています。ちなみに、ちまきは毒へびにたとえられて、それを食べることで、病気になりにくくなるといわれています。ちまきとは、もち米を竹の皮で包み、蒸したものをいいます。当日は端午の節句にちなんで中華ちまきを提供します。皆さんの成長を願いつつ、心をこめてちまきを一個ずつ手作りをしたいと思います。



14日(木) 抹茶ゼリー

立春(今年は2月4日)から数えて88日目にあたる5月2日を「八十八夜」といいます。この季節のお茶は、渋みが少なく、うま味、香りともに、一番おいしいです。お茶にちなんで、抹茶を使用した献立を提供します。

22日(金) ハムカツバーガー

翌日23日(土)の運動会に向けて、勝つ願い込めて作ります。

★お知らせ★5月の給食ポスターの設置は18日(月)～29日(金)となります。これからもたくさんのお投票をお待ちしています。



給食の食材の産地(4月分)

- ・人参(徳島、青森、千葉)
- ・生姜(長崎)
- ・にんにく(青森)
- ・玉葱(北海道)
- ・キャベツ(愛知、千葉)
- ・さやいんげん(沖縄)
- ・かぶ(千葉)
- ・小松菜(埼玉)
- ・きゅうり(埼玉)
- ・もやし(栃木)
- ・じゃがいも(鹿児島)
- ・大根(神奈川、鹿児島、茨城)
- ・ねぎ(茨城)
- ・れんこん(茨城)
- ・チンゲンサイ(静岡)
- ・セロリ(静岡)
- ・さやえんどう(愛知)
- ・糸みつば(新潟)
- ・ピーマン(茨城)
- ・新筍(静岡)
- ・赤ピーマン(高知)
- ・白菜(茨城)
- ・鶏肉(山梨、岩手)
- ・豚肉(岩手、熊本)
- ・むきエビ(インドネシア)
- ・さくら(岩手)
- ・いか(ペルー)
- ・米(青森)
- ・米粒麦(福井、富山、長野、石川)
- ・卵(栃木)
- ・うずらの卵(愛知、群馬)

さわらの西京焼き

材料(4人分)

- さわら……4切れ
- ★白みそ……大さじ3
- ★上白糖……大さじ1
- ★本みりん……大さじ2
- ★濃い口醤油……小さじ1
- ★酒……大さじ2
- にんにく、しょうが……少々

作り方

- ① にんにく、しょうがをすりおろす
- ② ★の調味料と①ですりおろしたにんにく・しょうがを混ぜ合わせる
- ③ さわらを②に2～3時間漬け込む
- ④ 漬け込んださわらを焼く(皮を下にして焼く)

4月の献立でどのクラスもよく食べてくれたメニューです。



◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
5月分平均	797	33.9	25.6	429	3.7	224	0.42	0.49	21	3.9	6.6