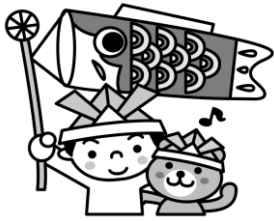


5月 給食だより



Aコース：和田中学校、鶴牧中学校 Bコース：落合中学校、青陵中学校

今年度から新たに小田栄養士が着任しました。

町田市の小学校から永山調理所に参りました。小学校よりも規模が大きく、やりがいを感じています。これからたくさんの子供たちの笑顔が見られることを楽しみにしています。

〇行事食〇



緑茶の日の献立（Aコース1日、Bコース2日）

今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は茶摘みの最盛期であることから、「緑茶の日」と言われています。今日の給食は、緑茶の収穫量日本一の静岡県のメニューにしました。はんぺんといえば、白い食べ物を思い浮かべるかと思いますが、静岡県では青魚をすりつぶして作った黒はんぺんが有名です。今回は、この黒はんぺんを磯辺揚げにしてみました。お浸しには、駿河湾でしか獲れない「桜えび」が入っています。ピンク色がきれいな高級食材です。緑茶と一緒に楽しんでください。



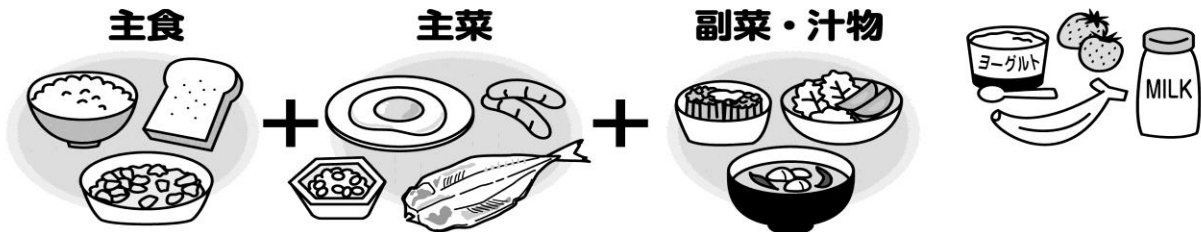
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、心も体も健康に保ちましょう。

朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



給食のレシピ紹介！ 昆布の炒め物



<材料（4人分）>

- ・ごま油 小さじ2
- ・細切り昆布 10g
- ・生姜 小1片
- ・和風だし 小さじ1/4
- ・豚肩千切 40g
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・干し椎茸 小1つ
- ・醤油 大さじ1弱
- ・筍水煮 100g
- ・いんげん 4本
- ・人参 1/4本（40g）

<作り方>

- ① 生姜はみじん切りにし、水戻した干し椎茸、人参、筍水煮を干切りにする。
- ② 細切り昆布は水戻しする。
- ③ いんげんは3cm程度にカットし、下ゆでする。
- ④ フライパンにごま油をひき、生姜、豚肉に酒をふって炒める。
- ⑤ 椎茸、人参、筍、細切り昆布を入れて炒め、調味料で味をつける。
- ⑥ 野菜に歯ごたえが残る程度に火が入り、水分が飛んだら、茹でたいんげんと合わせて出来上がり！

給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は5月29日（月）に4・5月分を引き落としいたします。

問い合わせ先 学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879