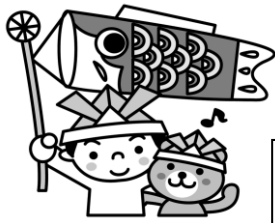


5月 給食だよ



Aコース：多摩第一小学校、東寺方小学校、永山小学校、瓜生小学校

Bコース：連光寺小学校、北諏訪小学校、聖ヶ丘小学校、諏訪小学校、貝取小学校

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2日、Bコース1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。はんぺんといえは、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と食べて、心も体も健康を保ちましょう。

朝ごはんの効果

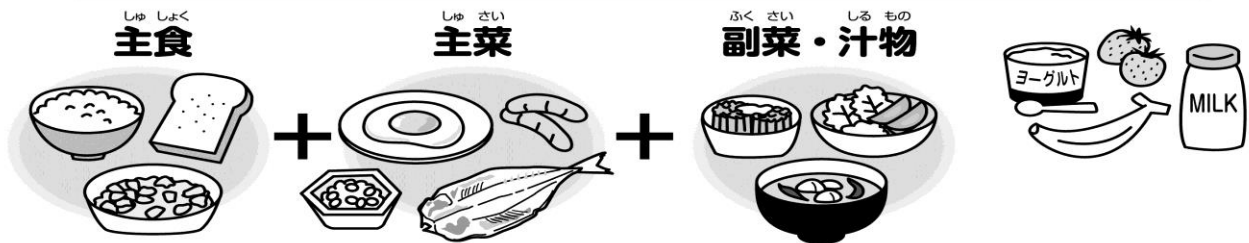


★体温が上がり、元気に活動できる

★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、筍水煮を千切りにする。
- 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

平成29年5月 小学校