

給食だより 5月

平成30年度
さいたま市立桜木小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を合い言葉に、生活リズムをととのえましょう。

グリーンピースのさやむきをしました。



グリーンピースが
ならんでるよ



じゃらずに、
むけるかな



ひとクラスでこのくらい



本日の献立
グリーンピースごはん 牛乳
じゃがいもの肉みそソース
磯香和え



グリーンピースごはん

給食では、別炊きにして混ぜました。

米 3合
酒 小さじ1
塩 小さじ1
だし汁
だし汁に酒、塩をいれて炊きます。

グリーンピース(実) 100g
だし汁 100cc
塩 1g
酒 大さじ1
ゆでたグリーンピースを調味料をいれただし汁の中でさまします。
*だし汁は、グリーンピースがかぶる量にします。
炊きあがったご飯に汁気をきったグリーンピースを混ぜます。

5月26日は運動会です。みんなで食べるお弁当も楽しみのひとつですね。

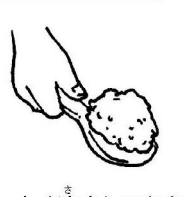
5月はさわやかな季節。とは言っても、最近は真夏並みに気温が高くなる日が多くなってきました。

運動会のお弁当 **こんなことに気をつけて**

材料・調理について

 新鮮なものを使い、火をよく通す。	 調理は当日する。	 手をよく洗ってから調理する。
---	---	---

ごはんについて

 容器に詰めるときは、なるべくおかずと別にする。	 よく冷ましてから詰める。
---	---

容器・包装について

 調理器具を清潔に。	 <small>なま</small> 生ものは使わない。	 むれない、通気性のあるものにする。	 おにぎりはラップよりホイルで。	 お弁当箱は、よく乾かして使う。
--	--	--	---	--

***** 5月の献立から*****

2日 豆ころチキン・・・から揚げの衣に砕いた水煮だいずをまぶしました。
こどもたちもよく食べていました。

16日 かつおの新玉ソース・・・カツオのたたきをイメージした献立です。
でん粉をつけて揚げたカツオに、新玉ねぎを使ったソースをかけていただきます。

17日 若竹汁・・・旬のたけのこもそろそろおしまいです。ふきやわかめといっしょに澄まし汁にしました。

23日 さつましゅんかん（薩摩筍羹）西郷どんの故郷、鹿児島県の郷土料理です。

4月 やさいの小さいおかず 喫食率NO. 1は、これだ！（喫食率98.6%）

昆布あえ

（材料・・・4人分）

だいこん 100g
きゅうり 100g
キャベツ 50g
刻み昆布 1.5g
しょうゆ 小さじ 1.5
食塩 少々

（作り方）

- ① だいこんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ 野菜はそれぞれ塩をふる。
（給食では、かるくゆでた後に塩を振っています）
- ④ 昆布は戻して短く切り、ゆでて冷ます。
- ⑤ 野菜の水気を切ってあわせ、昆布を加えてしょうゆで和える。