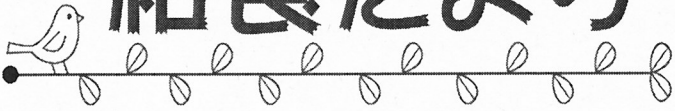


給食だより 5月号

平成24年4月25日
掛川市立給食文化苑こうようの丘

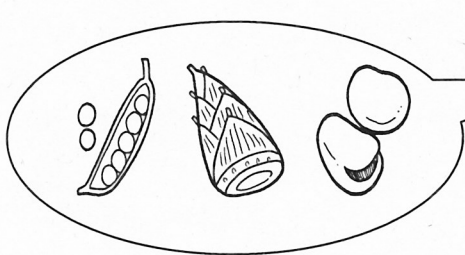


体の調子を整える食べ物(春野菜)を知ろう

寒さもやわらぎ、芽吹きを春を迎えました。1年中採れる野菜の中でも春に採れる野菜は香りがよく、やわらかいので、野菜を苦手とする子どもたちが挑戦するには、とてもよい時期です。

また、ふきやわらびなどの春野菜は苦みがあるのが特徴です。この苦味の成分には老化防止が期待できるポリフェノールや新陳代謝を促進する作用が含まれています。

食物繊維が豊富な野菜もたくさん出回るので、家族の健康のためにも春野菜をたっぷり食べて、心を満たし、おなかの中はすっきりとさせて、元気な体をつくりましょう。

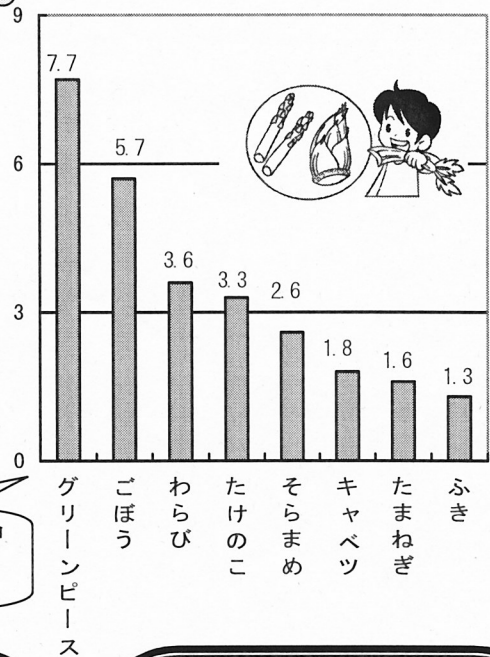


まきり
ミル

いずれも可食部(生)100g中の食物繊維量(g)です。

春野菜 食物繊維

たっぷり ランキング!



☆山菜きんぴら☆

<材料 4人分>

- ・つきこんにゃく(下ゆです) 30g
- ・ごぼう 50g
- ・ぶたにく 20g
- ・たけのこ 50g
- ・にんじん 15g
- ・わらび水煮 50g
- ・あぶらあげ 1/2枚
- ・炒め油 小さじ1/2杯
- ・しょうゆ 大さじ2杯
- ・さとう 小さじ2杯
- ・みりん 小さじ1杯

<作り方>

- ① 食材を切る。
わらび→3cm
あぶらあげ→短冊切り(歯がき必要)
ごぼう→ささがき
にんじん→せん切り
たけのこ→せん切り
豚肉→1cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひいて、材料に記載してある順番で炒めていく。
- ③ 調味料を入れて、水分がなくなるまで炒める。

今月の選定物資

『抹茶カスタードタルト』

5月は新茶の季節ですね。茶畑には、新茶の若い芽が青々とし、茶工場ではお茶の香りがただよう…。“茶処”静岡県ならではの風景です。この季節に五感でお茶を楽しんでください。



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成24年4月9日～平成24年4月13日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (TEL21-1155) にお問い合わせ下さい。



5月の給食献立表

〈教室掲示用〉

平成24年度 掛川市立給食文化苑こようの丘

〈献立目標〉新緑を目と舌で楽しもう 〈注目食材〉体の調子を整える食べ物(春野菜)

月	火	水	木	金
	1 鮭茶飯 八十八夜の献立 子供の日の献立 牛乳 かつおチーズフライ 野菜のごまあえ かきたま汁 かしわもち 「♪夏も近づく八十八夜〜」今日は八十八夜です。新茶の季節ですね。鮭茶飯には掛川茶を使いました。	2 お茶粉入りバターロール型パン 1個 牛乳 スペイン風オムレツ 夏みかんのサラダ クラムチャウダー 夏みかんは今がおいしい季節です。今日はサラダに夏みかんの仲間の甘夏を使いました。	3 憲法記念日 	4 みどりの日
	7 たけのこご飯 幼稚園1本 中学校2本 牛乳 焼きししゃも おひたし 豆腐と油揚げの味噌汁 ジューシーフルーツ 今日は旬の筍を使った、たけのこご飯です。季節の果物ジュシーフルーツもつけました。	8 ご飯 牛乳 春巻き 中華あえ 酢豚 酢豚は中国料理です。広東料理では「咕老肉(グウラオロウ)」北京料理では「糖醋肉(タンツウロウ)」と言います。	9 レーズン入りロールパン 1個 牛乳 白花豆コロッケ ポパイソテー ワンタンスープ 白花豆はいんげん豆の仲間で、いんげん豆に比べるると大きく、昔は観賞用として栽培されていました。	10 麦ご飯 幼稚園1本 中学校2本 牛乳 いかのカリン揚げ 即席漬け 厚揚げ柳川煮 厚揚げを卵でとじる柳川風に煮てみました。給食ではいろいろな料理が出ますので、楽しみにしてください。
14 グリンピースご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 糸昆布と大豆の煮物 とり汁 季節の献立 グリンピースとは、えんどう豆の未熟なものです。新鮮なほど旨みがつまっています。季節の味ですね。	15 ご飯 牛乳 煮込み卵 アーモンドサラダ チキンカレー 発酵乳 今日はみなさんの大好きなカレーです。給食ではいろいろなカレーが出ます。一番好きなカレーが出るといいですね。	16 マーガリン入り二つ折パン 1個 牛乳 豚肉とコーンの揚げ煮 インドポテト わかめスープ 海藻には野菜に比べて食物繊維・カルシウムがたくさん含まれています。今日はスープに入れました。	17 麦ご飯 牛乳 さばごうじ漬け焼き 山菜炒め きのこの卵とじ汁 今日は季節の山菜を使ってソテーを作りました。筍・こんにゃく・人参も入れて食べやすくなるように工夫しました。	18 ソフトめん 牛乳 ジャガ芋素揚げ キャベツのごま酢あえ ビーンズソース 今日のソフトめんのソースはビーンズソースです。大豆がゴロゴロ入っていると食べにくいので、ひきわり大豆を使いました。
21 わかめご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 まる 五目きんぴら 小笠まんてん味噌汁 小笠まんてん味噌汁には、いったい何種類入っているか、食べながら数えてみましょう。	22 麦ご飯 季節の献立 お茶たまごふりかけ 牛乳 がんもどきの含め煮 春キャベツのピーナッツあえ ジャガ芋の味噌汁 春キャベツのおいしい季節です。一年中出回りますが春と冬、季節によって個性が違い、春は甘みが増します。	23 ふるさと給食の日 黒糖入りロールパン1個 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 鉄骨サラダ ファイバースープ 県内産抹茶のカスタードタルト 今日はふるさと給食の日です。静岡県内産の抹茶を使ったカスタードタルトを付けました。	24 ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き おろし和え 焼き豆腐の中華煮 給食の豆腐は、市内の豆腐屋で作ったものを使っています。原料の大豆も、国内か県内のものを使っています。	25 角型食パン 幼稚園1枚 中学校2枚 メイプルジャム 牛乳 鮭と大豆の揚げ煮 ごぼうサラダ 五目スープ 大豆は畑の肉といわれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。
28 麦ご飯 牛乳 ビビンバ 切り干し大根のナムル キムチスープ みなさんの大好きな肉料理です。サラダも一緒に食べましょう。	29 四国地方の献立 ご飯 牛乳 じゃこ天のおろしかけ 大根のゆず香りあえ ふし汁 いやかんゼリー 四国の郷土料理。じゃこ天は瀬戸内海でとれた小魚をはんぺんにしたものを、油で揚げたものです。	30 角チーズ入りロールパン 1個 牛乳 ミートボールのケチャップあえ マカロニサラダ 野菜の洋風煮 幼稚園1個 中学校2個 野菜を食べていますか？ 疲れた体を元気にする栄養がたくさん含まれています。	31 さくらご飯 牛乳 鶏味噌そぼろ 筑前煮 すまし汁 筑前とは現在の福岡県北西部にあたる地域です。鶏肉や根菜を油で炒めてから煮て作る料理です。	

※一部材料の都合により、変更することがあります。