

5月給食だより

平成30年 5月
流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

若葉の緑が鮮やかに映る季節がやってきました。

新年度が始まって1か月、新しい環境にもそろそろ慣れてきたことかと思えます。これから暑さも増してくるので、体調をくずさないよう毎日3食しっかりと食べて体調を整えましょう。

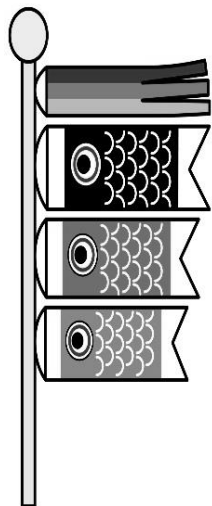


食べ物の働きを知ろう！

1群・2群	3群・4群	5群・6群
主に体の組織を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーとなるもの

食べ物は、その働きからいくつかに分類されます。それぞれ、主に“たんぱく質やカルシウム”、“ビタミンやミネラル”、“炭水化物や油脂”の供給源とされ、様々な食材を摂ることで、バランスのよい食事に近づけることができます。

献立表では、給食で使用している食材を分類して記載しています。ぜひ参考にしてみてください。



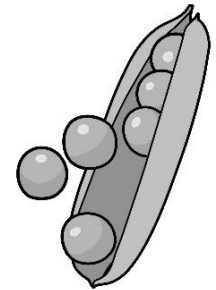
5月5日 こどもの日

昔は「端午の節句」として男の子の成長をお祝いする行事でしたが、昭和23年からは男の子も女の子も関係なくお祝いする日である「こどもの日」とされるようになりました。

こどもの日の行事食のひとつに、「柏もち」があります。これは、柏の木が神木であるほか、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないというところから、子孫繁栄や家系が絶えないことへの願いが込められています。

★ 2日(水)に「こどもの日献立」を予定しています。

食材メモ：グリーンピース

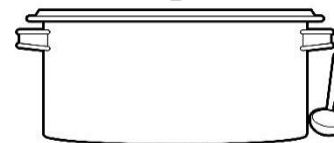


グリーンピースは、成長途中の未熟な実を食べる食材です。これから成熟していくと『えんどう豆』になります。また、さやが柔らかい時期に早採りしたものが『さやえんどう』です。

普段はピラフなどの様々な料理に彩りとして使われることの多いグリーンピース。このような場合には冷凍や缶詰が主に使用されますが、旬を迎える今の時期には生のグリーンピースが店頭に並びます。さやをむくと、つやつやとしたきれいな緑色の豆が顔を出すため、いつも見慣れているものを想像すると意外に感じるかもしれません。ほくほくとして独特なクセもないため、普段は少し苦手としている人も食べやすいかと思えます。

★ 16日(水)に「グリーンピースごはん」を予定しています。旬の味を味わってみてください。

5月の献立より



カシューナッツの揚げ煮

甘じょっぱいたれをからめた揚げ煮は、生徒たちにも人気のメニューです。揚げた鶏肉と香ばしいカシューナッツがおいしい一品です。

< 1人分量 (g) >

・ 鶏肉	25
・ 酒	2.5
・ しょうが	0.4
・ しょうゆ	1
・ 片栗粉	3
・ さつまいも	40
・ 揚げ油	適量
・ ピーマン	40
・ カシューナッツ	8
・ 砂糖	2
・ しょうゆ	3
・ みりん	2.3
・ 砂糖	2
・ 酒	1

< 作り方 >

- ① 鶏肉、さつまいも、ピーマンは、2cm程度の角切りにします。
- ② 鶏肉は下味をつけてもんでおきます。
- ③ さつまいもは素揚げし、②の鶏肉は片栗粉をつけて揚げます。
- ④ ピーマンは下ゆでします。
- ⑤ カシューナッツはオーブンで焼きます。
- ⑥ 調味料を合わせてたれを作ります。
- ⑦ ②～④の具材を⑤のたれとからめます。

★ 学校給食では、『中心温度が1分間85℃以上になっていることを確認する』のが決まりになっているため、③～⑥のそれぞれの工程で中心温度を測定しています。

★ 左記の分量は、主菜の炒め物としてではなく、副菜として小皿に入れるくらいの量です。

★ たれはとろっとしており、具材にまとうような仕上がりになります。甘めの味つけなので、お好みに合わせて味を調整してください。