

給食だより 5月

令和6年4月30日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

緑のまぶしいさわやかな季節となり、新学期が始まってひと月が過ぎました。新しい学級や新しい生活の日々に、少しずつ疲れがたまってくる頃かもしれません。

規則正しい食事や生活で体を休ませ、心身ともにリフレッシュして5月の学校生活を迎えられるとよいですね。

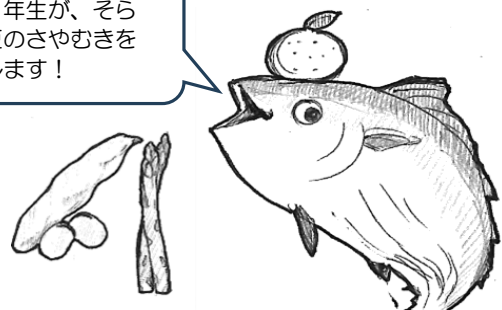
旬の食材

給食では、「季節を感じてほしい」という願いから、旬の食材を使用するように心がけています。

5月は、「かつお、そら豆、新しょうが、おかひじき、アスパラガス、カラマンダリン（かんきつ）」などを使用する予定です。

ぜひ、毎月の献立で季節のものを探してみてください。

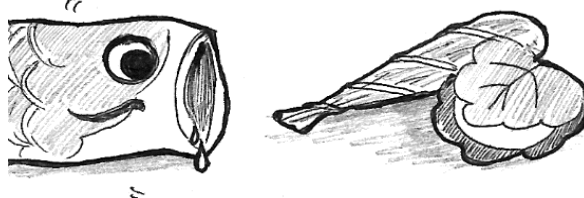
2年生が、そら豆のさやむきをします！



5月5日は端午の節句

端午とは、「月はじめの午の日」という意味があります。中国では縁起の良い日ではなかったため、しょうぶやよもぎなどで災いを払っていました。その後、日本に伝わり、「しょうぶ湯」などの風習が生まれます。

また、この日には「ちまき」や「柏もち」を食べ、厄除けや家族の健康を願います。今では笹や竹の葉でくるんだものが多いですが、昔はちがやの葉を巻いたものだったことから、「ちまき」と呼ばれるようになったそうです。



お知らせ

4・5月分の給食費は、

5月13日(月) 8,010円(口座振替料含む)

が引き落としになります。

1年生は7,290円の引き落としになります。

《2か月分(8,010)-3日分(720)=7,290》

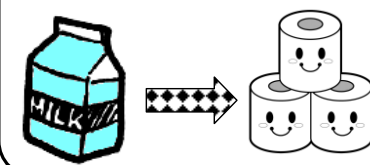
給食費は、全額児童の食材料費として使用しています。

(光熱水費・人件費等は市負担)

ご理解とご協力をお願いいたします。



新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。その還元として、古紙回収業者より、年に一度トイレットペーパーが学校に配られています。



学校給食のレシピ

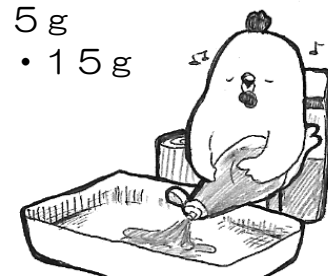
【グリルチキン】

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉・・・60g切り身 4枚
- ・にんにく・・・5g(みじん切り)
- ・しょうゆ・・・5g
- ・ケチャップ・・・15g
- ・油
- ・カレー粉・・・1.5g
- ・はちみつ・・・5g
- ・中濃ソース・・・15g

【作り方】

- ①肉に下味をつけ30分～1時間ほどおいておく。
- ②フライパンに油を敷き、肉を加えて両面をこんがり焼く。



【まっちゃケーキ】

【材料】(12～13個分)

- ・卵・・・2個
- ・さとう・・・50g
- ・牛乳・・・120g
- ・バター・・・100g
- ・ゆで小豆缶・・・80g
- ・マフィンカップ
- ・おからパウダー・・・40g
- ・米粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・6g
- ・まっちゃ・・・5g

【作り方】

- ・バターは溶かしておく。
 - ・卵、牛乳は常温に戻しておく。
 - ・おから、米粉、ベーキングパウダー、まっちゃは、いっしょにふるっておく。
- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
 - ②牛乳、溶かしバターを加えてよく混ぜ合わせる。
 - ③合わせてふるっておいた粉類を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
 - ④ゆで小豆を加えてさっくりと混ぜ合わせ、カップに流し込む。
 - ⑤170度に予熱しておいたオーブンで、15～20分ほど焼く。

