

給食だより

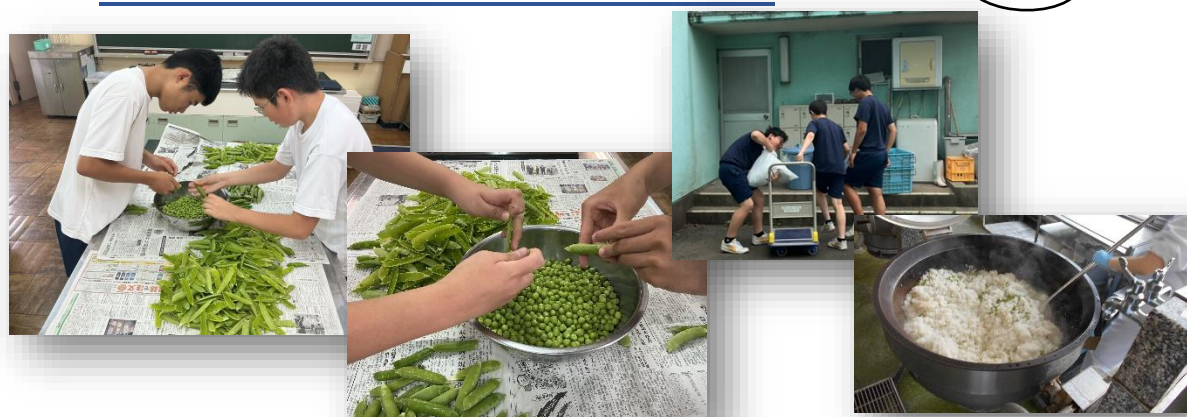
もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みを楽しむためにも、引き続き、健康管理はかせません。しかし、自由な時間が増え、生活習慣や食生活が乱れがちになります。夏バテをしてしまうことのないよう、夏休み前に夏の食生活を見直し、元気に夏休みを過ごせるようにしましょう。また、夏休みは家で過ごす時間が長くなります。ぜひ、家でのお手伝いもたくさんしてください。

～五中☆食育活動報告～

5/27 さくら学級 グリンピースのさやむき

給食の「グリンピースごはん」になりました！

むいてもらったさやの量は17kg！とても手早く丁寧にもってくれました。



6/16 さくら学級 枝豆もぎ取り

枝からさやをハサミで切り離してくれました

約2時間かけて丁寧に作業してくれました。枝豆の上を斜めに切ると塩味が入りやすいので、気を付けながら切ってくれました。



7/14 さくら学級とうもろこしの皮むき 蒸しとうもろこしにして給食に登場予定

7月中 五中ファームのピーマン、なすが給食に登場予定

7月の給食も3年生が考えた献立が登場します！！

↓今月は3名の考えた献立を給食でできるような形に少しアレンジして給食になります！

3-2の献立

「午後の授業に集中できる眠くなりにくい低GIメニュー」

3-4の献立

「レトロなお子様ランチ」

3-4の献立

「昔の給食を食べてみよう」



地中海風リゾット、ニースフーサラダ、ヨーグルトティラミス、牛乳

チキンライス、オムレツ、野菜スープ、フルーツソーダゼリー、牛乳

ミートソースめん、サイコロサラダ、フルーツクリームあえ、牛乳

6月に引き続き7月も2年生の時に学んだ家庭科の食分野を生かし、春休み課題で作成した献立です。今までの五中の給食では出たことがないような新しい発想の献立です。ぜひ楽しみにしてみてください！

夏休みはおうちで給食メニューを作ろう

ツナ餃子 4人分（12個分ぐらい）

☆ぎょうざの皮 12枚
☆ツナ 80g
☆玉ねぎ 90g
☆切干大根 5g
☆塩 1g
☆こしょう 0.2g
☆水溶き小麦粉 少々

具

- ①玉ねぎはみじん切り、切干大根は水で戻してよく絞ってみじん切り、ツナは汁をよく切る。
- ②具の材料をよく混ぜ、ぎょうざの皮で包む。
- ③分量外の油できつね色になるまで揚げる。180℃5～8分ぐらい

はちみつレモントースト 4人分

☆食パン 4枚
☆バター 50g（マーガリンでも可）
☆はちみつ 35g（大さじ1と1/3）
☆レモン汁 8g（小さじ1と1/2）
☆グラニュー糖 16g（大さじ1と1/3）

①バター、はちみつ、レモン汁、グラニュー糖をよく混ぜ、パンに塗り、トースターで焼く。
※バターが固かったら10秒ぐらい電子レンジにかけるとやわらかくなります！

磯の香和え 4人分

☆小松菜 140g（2～3株）
☆人参 30g
☆えのきたけ 50g
☆濃口醤油 10g（大さじ1/2強）
☆みりん 5g（小さじ1弱）
☆のり 2g（お好みで）

- ①小松菜は一口大、人参は千切りに切る。えのきたけは4cmぐらいに切ってほぐす。
- ②野菜はさっとゆでて冷やす。
- ③ドレッシングの調味料を混ぜ、ゆでた野菜とのかき混ぜる。

キムチチャーハン 4人分

☆米 300g（2合）
☆ごま油 8g（小さじ2）
☆にんにく 3g
☆しょうが 3g
☆キムチ 120g
☆豚ひき肉 120g
☆にら 40g
☆塩 3g（小さじ2）
☆こしょう 少々
☆濃口醤油 26g（大さじ2）
☆サラダ油（卵用）3g（小さじ1）
☆卵 80g（2個）
☆塩（卵用）少々

- ①米を炊いておく。
- ②卵を溶き、塩（卵用）をいれる。
- ③フライパンにサラダ油（卵用）熱し、炒り卵を作り、皿に取る。
- ④フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- ⑤キムチとにらをいれ、全体になじむまで少し炒める。
- ⑥炊いたご飯を入れ、しっかり混ぜる。

ピザドック 4人分

☆ジャパパ 4個
☆ウイナー 8本（短いもの）
☆オリーブオイル 5g（小さじ2弱）
☆にんにく 2g
☆ピーマン 20g
☆玉ねぎ 40g（1/4ぐらい）
☆ピザソース 20g（1/2個）
☆塩 少々
☆こしょう 少々
☆オリーブオイル 40g
☆トマトソース 25g
☆トマトソース 12g
☆オリーブオイル 0.2g（少々）
☆シュレッドチーズ 60g

- ①ピーマンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、ピーマン、ピザソースを炒める。
- ③調味料を入れ、食材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ジャパパに③のピザソース、ウイナーをはさみ、チーズをのせる。
- ⑤トースターでチーズが溶けるまで焼く。