給食だより5月号

令和５年５月９日
横浜市立綱島東小学校
校　長・栄養士

給食がスタートし、もうすぐ１か月がたちます。新しいクラスにもだんだんと慣れてくるころだと思います。これから季節が暑い季節へと変わっていきます。季節の変わり目も元気にすごせるよう、栄養バランスのよい食事を心がけてほしいです。

5月の給食目標

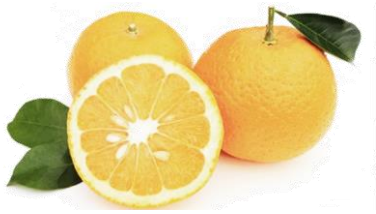
良い姿勢でよく噛んで食べましょう。

＜５月の給食について＞

・旬の食品を多く取り入れました。
（かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・メロン・あまなつみかん）
・こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
・開港記念日（６月２日）にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
（塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム）

あまなつみかん

４月の晩柑に続いて、５月はあまなつみかんが出ます。薄皮をむいて食べるみかんは慣れていない子が多いと思います。ご家庭でもぜひ食べる機会をつくっていただけたらと思います。



綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

・15日（月）カラマンダリンを追加します。　春が旬のみかんのなかまです。

・19日（金）永島さんの春キャベツ　新鮮な春キャベツがみそ汁に入ります。

４月の給食
給食が始まりました！

２年生から６年生は新しいクラスでの給食が始まり、１年生もサポーターのみなさんや６年生にお手伝いしてもらって、準備や片付けにだんだん慣れてきているようです。

４月１２日（水）

牛乳・ロールパン・ハンバーグトマトソース・野菜スープ

給食初日は、初めて食べる１年生が食べやすく、配膳がしやすい献立でした。

４月１９日（水）

ごはん・牛乳・肉じゃが・おひたし

肉じゃがは、綱島東小学校で残りが少ないメニューのひとつです。味がよくしみていて、おいしいです。

４月２０日（木）

むぎごはん・ポークカレー・あまずあえ・プルーンはっこう乳

給食のカレーは、手作りのルーをつかっているところが、おいしさのポイントです。綱島東小学校では、たまねぎをあめ色になるまで約１時間かけて炒めています。

４月２８日（金）

ロールパン・牛乳・変わり五目豆くきわかめスープ・ばんかん

ばんかんは１年に１回のメニューです。じょうずにむけた！と教えてくれる子、薄皮ごと食べている子、苦手な子、さまざまでした。春の給食には晩柑のように、薄皮をむくタイプの柑橘類が出てきます。５月はあまなつみかんです。

おうちでつくろう！給食メニュー

給食のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください♪

鶏肉の甘辛煮

毎年５月に登場するメニューです。味がしみていておいしいです！

＜材料＞

鶏手羽元	４本
しょうが	小さじ１
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ２
砂糖	大さじ１
酢	小さじ２
酒	小さじ１
みりん	小さじ１
水	８０ｃｃくらい

＜作り方＞

１．　しょうが・にんにくをみじん切りにする。（チューブでもＯＫ）
２．　鍋にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
３．　鶏肉を入れ、沸騰するまで中火で煮る。
４．　落し蓋をして、弱火で煮ふくめる。

あじのピリ辛ソース

さっぱりピリ辛のソースがおいしいメニューです！

＜材料＞

あじの切り身	５０ｇ×４
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ねぎ	1/2本
しょうが	小さじ２
にんにく	小さじ１
ごま油	大さじ１と1/2
しょうゆ	小さじ２
砂糖	小さじ２
酢	小さじ２
トウバンジャン	少々
水	大さじ２

＜作り方＞

1. ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。（にんにく・しょうがはチューブでもよい。）
2. フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・トウバンジャンを炒める。水と調味料を入れてたれを作る。
3. あじに片栗粉をまぶし、油の温度 170℃～180℃で揚げる。
4. 揚げた魚にたれをからめる。

よこはま学校食育財団→食育ひろば→おうちで作る給食レシピ　で検索！

https://ygs.or.jp/syokuzai/　　**給食のレシピがたくさんのっています！**