

新学期がスタートしました。毎日の給食をとおして元気な体作りにつながっていくように、ご家庭とともに取り組んでいきたいと思ひます。

給食室では温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、子どもの口に入るように、時間を考えながら作っていきます。

<給食の内容>

給食では栄養バランスを配慮した食事を提供しています。ご家庭でも主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がけましよう。

原則、週3回は米飯給食です。市内産のお米を使うようにしています。



煮物・汁物・炒め物・揚げ物・和え物などバラエティー豊かな献立を心がけています。



原則、週2回はパン給食です。卵・乳製品を使用していないパンを使用しています。



牛乳は毎日提供します。血や肉・骨格をつくる上で大切なたんぱく質やカルシウム源になります。



さやをむいてみよう!

グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べます。カロテンやビタミンC、食物繊維がたくさん含まれています。冷凍品や缶詰が多く加工されていますが、今が旬の生のグリーンピースのおいしさは格別です。豆ご飯やスープなど、色々な料理で食べてみましよう。



旬の食材

たけのこ

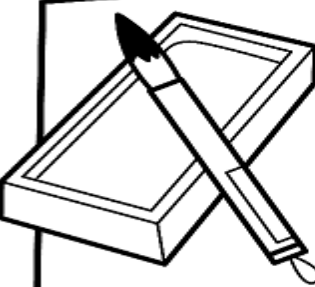


いんげん



いちご





今月の目標

- ★ みんなと一緒に楽しく食べる。
- ★ あいさつをする。

「いただきます」「ごちそうさまでした」
「ありがとうございました」等



給食レシピ



大豆と野菜がたっぷり ポークビーンズ

【材料 4人分】

- 大豆水煮 150g
- 豚細切れ 120g
- 赤ワイン 小さじ2
- 玉ねぎ 120g
- じゃが芋 120g
- グリーンピース 20g
- 炒め油 適量
- 水 80cc
- ★ケチャップ 大さじ3
- ★ウスターソース 小さじ1.5
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃが芋は1cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚細切れ・赤ワインを入れて炒める。
- ③②に大豆水煮、①と水を加えて食材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④③に★の調味料を加え味を調える。
- ⑤最後にグリーンピースを入れて出来上がり。