

給食センターからこんにちは

5月の小学校の献立より...



☆平成 25 年 5 月 2 日(木)の給食紹介☆

小学校

エネルギー: 669kcal たんぱく質: 26.7g

★主食: たけのご飯

☆主菜: いわしハンバーグ
おろしソースかけ

★副菜: こまツナのマヨネーズ和え

☆汁物: すまし汁

★デザート: 柏もち

☆飲み物: 牛乳

給食レシピ紹介

小松菜の「こま」、ツナの「ツナ」を使った「こまツナサラダ」です。

材料(小学生4人分)

- ・ツナ缶 40g
- ・ホールコーン缶 20g
- ・小松菜 120g (3分の1束)
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2分の1

作り方

- ① ツナ・コーン: 水気をきっておく。
- ② 小松菜:
 - ・沸騰したお湯に塩を入れゆでる。
 - ・ゆだったら、冷水で冷やし、あくをぬく。
 - ・水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③ マヨネーズとしょうゆをまぜておく。
- ④ ①～③を和える。

*給食では、エネルギー控えめになるように、ハーフマヨネーズを使用しました。

5月5日「こどもの日」

この日の給食は、「こどもの日献立」でした。

5月5日は、「こどもの日」、そして「端午の節句」ともいいます。女の子の成長を祝う3月3日の「桃の節句」に対して、端午の節句は昔から男の子の成長を祝う日とされてきました。こどもが元気に育ってきたお礼や、これからも健やかに育ってほしいという願いを込めて、お祝いの宴を開きました。

そして端午の節句に食べるものには、「ちまき」や「柏もち」が有名です。

◎ちまき: 病気や悪いことを払いのける

中国から伝わった風習です。ちまきは、もち米などを笹の葉で包んで作ります。



◎柏もち: こどもが健康に育つように

江戸時代に日本で始まった風習。かしわは、若葉が出るまで古い葉が落ちず、縁起が良いとされました。



月1回の給食ラッキーデーと称して、汁物のおかずの中に「型抜きにんじん」をクラスに1つずつ入れています。型抜きにんじんが入っていたら、各クラス1人のラッキーさんです。

