

給食センターからこんにちは



5月の中学校の献立より…

# ☆平成27年5月1日(金)の給食紹介☆

**中学校** エネルギー:852kcal たんぱく質:31.9g 脂質:21.7g 塩分:2.9g

★主食：ご飯

☆主菜：かつおごま立田揚げ

☆副菜：ポパイサラダ

★汁物：若竹汁

☆デザート：柏餅

★飲み物：牛乳

## 給食レシピ紹介～ポパイサラダ～

### 材料 ( 6 人 分 )

- ・ほうれん草 1束
- ・板のり 1枚
- ・白ごま 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1と2分の1
- ・しょうゆ 小さじ2分の1
- ・塩(ゆで塩) 小さじ1

昨年度、中学校の家庭科の学習で作ったサラダです。中学生に大人気の一品です。

### こどもの日献立

5月5日は、「こどもの日」、そして「端午の節句」ともいいます。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成長してほしいという願いを込めて、お祝いをする日です。

昔の武士の世界では、縁起のよい魚とされた「かつお」を使った「かつおの香味揚げ」、たけのこのようにぐんぐん成長するように「若竹汁」、そしてこどもの日といえば「柏餅」。どれもみなさんの健やかな成長を願って作りました。

### 作 り 方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
  - ② 沸騰したお湯に塩を入れ、ほうれん草を湯に入れゆでる。
  - ③ 板のりは細かくちぎっておく。マヨネーズとしょうゆは混ぜておく。白ごまとちりめんじゃこをフライパンで炒っておく。
  - ④ ほうれん草がゆだったら、冷水で冷やし、あくをぬく。
  - ⑤ ほうれん草の水気をしぼり、食べやすい大きさに切って、マヨネーズ、しょうゆ、白ごま、のりと和えて盛り付ける。
- ☆市販のいりごまやちりめんじゃこを、もう一度いることで、より香りが出て、おいしく仕上がるのでオススメです。

