

令和2年度

# 5月 こんだて



こちらのQRコードから給食献立のページを見ることができます。ぜひ、ご利用ください。

毎月19日は食育の日

給食で使用している米は、瑞穂市で取れる「ハツシモ」です。野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものをできる限り取り入れています。

瑞穂市教育委員会

<p>＜今月使用する地元の食材・旬の食材＞ 瑞穂市産：米 柿ジャム 鮎</p> <p>岐阜県産：豚肉 大豆 にじます 豆みそ 米粉（カレールウ） 揖斐茶</p> <p>旬の食材：かつお あじ たけのこ じゃがいも 玉ねぎ グリーンアスパラガス 甘夏</p>					<p>かきりんです。ふるさと瑞穂市産食材（ハツシモ以外）の使用を予定している日についています。地域の食材を大切に、進んで食べて、元気になる</p>				
<p>世界の食事～中国～ 5月14日の給食から</p> <p>世界で最も人口が多く、ユーラシア大陸の東部を占める広大な国土を有する中国は、長い歴史の中でさまざまな食文化が培われてきました。地域によって独自の食文化があり、大きく4つに分けて、北京料理、四川料理、広東料理、上海料理が四大料理とされています。日本でも人気のあるマーボー豆腐は四川料理、小籠包は上海料理です。14日の給食にある油淋鶏は四川料理、ワンタンスープのワンタンは中国南部を代表する中国料理です。</p>					<p>5月の給食は実施されません。</p>				
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)				
あんこうのてんぷら ごもくにうどん うどん	＜健康の献立＞ あじのかんろに こまつなとやしのかつおあえ じんだじる	ふたにくのアップルソースかけ グリーンアスパラガスのサラダ にんじんのポタージュ	とりにくのてりやき ひじきのいために おぎごはん	とりにくのからあげ フルーツポンチ おぎごはん	とりにくのからあげ わかたけじる おぎごはん				
17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)				
やきぎょうざ だいこんサラダ ソフトめん	やきぎょうざ あおじもドレッシング ちゅうかあんかけ	＜食育の日＞ ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼろ おぎごはん	おちやのはさきみのピカタ キャベツとグリーンアスパラガスのソテー ポークビーンズ	とびうおのからあげ ブルーベリー おぎごはん	ぶりのてりやき きりぼしだいこんとツナのいために おぎごはん				
23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)				
ちくわのてんぷら ほうれんそうとはくさいのかつおあえ ヨーグルト(中) たまごとうどん	ちくわのてんぷら あじのたつたあげ うらかみそぼろ おぎごはん	＜長崎県の食育＞ あじのたつたあげ まつうらな おぎごはん	ぶたにくのチリソースかけ キャベツのサラダ ミルメーク(中) (コーヒーあじ) EBCO アルファベットスープ	いかにのてりやき フロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング おぎごはん	たまねぎのみそ煮 おぎごはん とうふのみそ煮				

※ のデザートは、業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか?朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動することができます。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?粉末の緑茶や抹茶に牛乳や豆乳を混ぜ、お好みで砂糖を加えて作る抹茶の飲み物もおいしいですよ。

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 朝の夕食は、遅る2時間前までに済ませる。
- 早起・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



### いなりまぜごはん



5月29日(金)の献立「いなりまぜごはん」は、平成30年度第3回親子で一緒に考える小学生学校給食料理コンテストにおいて入賞した作品です。稲荷寿司風の混ぜご飯ですが、油揚げを甘辛く煮るとき、砂糖の代わりに、瑞穂市の柿で作られた柿ジャムを使って甘さを出す工夫がされています。瑞穂市でしか食べられないオリジナルの地産地消料理の一つです。

### 旬の食材を朝ごはんにも!! 鮭の織部焼き

給食の鮭の織部焼きは、揖斐のお茶の粉末を使って作られています。5月は新茶の季節です。家庭でも一工夫した初夏を感じる料理を作りませんか。

#### 新茶の季節



八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になると言われていました。

＜材料＞4人分

- ・鮭 4切れ
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・お茶の粉末(抹茶) 少々



＜作り方＞

- ①鮭に、うすくちしょうゆ、酒、塩で下味をつける。
- ②①にお茶の粉末をまぶす。\*茶こし(なければ目の細かいざるなど)やスプーンを使用するとまぶしやすいです。
- ③オーブントースターで7～8分ほど焼く。

お知らせ 6月より水曜日のスプーンはつきません。よろしくお祈りします。