

5月 食育だより



新学期が始まって 1 カ月が過ぎ、あたたかく、さわやかな季節になってきました。給食ではおいしい季節の食材がたくさん登場します。旬の食材を食べて、元気に学校生活を送りましょう。

今月の白山のめぐみん

たけのこ



今年度は、毎月「白山のめぐみん給食」と題して、白山市でとれる旬の食材を使った献立が登場します。今月は、たけのこについて紹介します。たけのこは春の味覚を代表する食材です。白山市では鶴来の曾谷地区でおいしいたけのこがとれますよ。4月下旬から5月にかけての短い旬をぜひ味わってみてくださいね。

5月病には たけのこが効果的？！

ゴールデンウィークが終わった頃から現れやすい5月病。ゆでたたけのこにつく白いもの、これは『チロシン』というアミノ酸が固まったものです。このチロシンは、脳に働きかけて、やる気をおこしてくれます。さらに、たけのこごはんにすると、ごはんに含まれる『ブドウ糖』と組み合わせ、より効果がアップします。

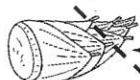


生たけのこのアクの抜き方

<用意するもの>

- ・生たけのこ(2~3本)
- ・米ぬか(ひとにぎり分) ・赤とうがらし(2本)

- ① たけのこは先端を斜めに切り落とし、皮ははかずに縦に切り目を入れる。



切り落とす



縦に切り目を入れる

- ② たっぷりの水に米ぬかと赤とうがらしを入れて、中火で 30~40 分ゆでる。やわらかくなったら火からおろして、そのまま冷ます。皮をむいて調理する。

※ 米ぬかと赤とうがらしを入れることでアクがよく抜けます。



旬のレシピ

たけのこのそばろ井

旬のたけのこでササッとできるそばろ井。給食でも定番メニューですよ。

材料 【4人分】

たけのこ……………中1本
にんじん……………1/2本
豚ひき肉……………200g
しょうがみじん切り……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
本みりん……………大さじ2
サラダ油、刻みのり……………適量
枝豆(絹さやなど)……………少々

作り方

- ① 旬のたけのこはあく抜きをして茹でしておく。
- ② 材料はすべてみじん切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱して、しょうがを香りが出るまで炒めて、豚ひき肉を入れる。
- ④ お肉に火が通ったら、にんじんとたけのこ・調味料を入れて火を弱めて味がしみるまで煮ふくめる。
- ⑤ ごはんの上にそばろ、彩りの枝豆、刻みのりをのせて出来上がり。

5月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物		黄の食べ物		エネルギー
			ち・に・く・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ね・つ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪
1日(木) 遠足にて給食なし									
2日(金) 遠足予備日にて給食なし									
7	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	青ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 さとう かたくり粉	油 ごま	613 25.1 21.0
8	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜とりのりのナムル テンジャンチゲ	とり肉 ぶた肉 もめんどうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キムチ えのきたけ たまねぎ りょくとうもやし	米 こむぎこ かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	635 26.1 24.2
9	金	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ コーンシチュー	きなこ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッパパン さとう 米粉 じゃがいも	油 バター 生クリーム	614 22.8 28.4
12	月	ごはん 牛乳 さんみ焼き はりはり漬け カレーうどん	さつまあげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが きりぼし大根	米 さとう うどん	油 ごま油 ごま カレールウ	624 23.9 17.9
13	火	ごはん 牛乳 シュウマイ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐	シュウマイ ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート もめんどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油 油	647 27.2 23.4
14	水	ごはん 牛乳 いわしのアングレース アスパラのサラダ ミネストローネ	いわし ロースハム ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	米 さとう かたくり粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	617 20.8 19.6
15	木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレードからめ ポテトサラダ かきたまみそ汁	とり肉 みそ たまご きぬぎしどうふ うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも ジャム	油 卵なしマヨネーズ	689 26.2 28.1
16	金	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー さくらんぼゼリー	とり肉 ベーコン あさり	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 マカロニ じゃがいも 米粉 デザート	油 バター	636 23.3 19.3
19日(月) 参観日代休にて給食なし									
20	火	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 春キャベツの昆布和え みそけんちん汁	さば みそ もめんどうふ とり肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう	油 ごま油 ごま	644 28.1 26.2
21	水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 照り焼きチキン スライスチーズ コールスローサラダ 野菜スープ	とり肉 ロースハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パンズパン さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	卵なしマヨネーズ	694 33.5 33.1
22	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツカクテルゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 さとう ゼリー じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールウ	727 19.6 20.4
世界のジオパーク給食(白山手取川)・・・5月24日に白山市が世界ジオパークに選ばれました。今月は白山市の給食です。									
23	金	ごはん 牛乳 堅豆腐カツ ごまだれ 白山の恵みまるごとサラダ 白山汁	堅豆腐 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ごぼう	米 めんばら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	627 22.6 21.2
26	月	ごはん 牛乳 春巻き ハムときくらげの中華サラダ 味噌ラーメン	ロースハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	りょくとうもやし キャベツ きくらげ きゅうり にんにく しょうが	米 はるまき さとう ラーメン	油 ごま油 ごま 油	688 23.3 24.9
27	火	ごはん 牛乳 ミートローフ にんじんグラッセ キャベツのみそ汁	牛肉 ぶた肉 みそ 大豆ミート あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ	米 パン粉 さとう	バター	638 27.5 23.2
お話給食「ぎょうれつのできるすうぶやさん」・・・子どもたちも大好きな絵本からとびだしたさわやかおまめのすうぶが登場します。									
28	水	ごはん 牛乳 とり肉のトマトパン粉焼き ハニーマスタードサラダ さわやかおまめのすうぶ	とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト グリーンピース	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 米粉 パン粉 じゃがいも 白いんげん	オリーブ油 油 バター 生クリーム	719 29.4 28.0 お話給食
29	木	ごはん 牛乳 ししゃものカレー天ぷら ごま酢あえ 新じゃがいものそばろ煮	うすあげ 牛肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	りょくとうもやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう てんばら粉 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま	624 24.2 20.8
30	金	中華おこわ 牛乳 パンサンズ たまごとかめのスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ロースハム きぬぎしどうふ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	干しいたけ えだまめ りょくとうもやし しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	米 さとう もち米 かたくり粉 マロニー	油 ごま油	621 29.0 17.7