

きゅうしよく  
5月8日(月)の給食



インド煮は、栃ぎけんかぬましはっしよく きゅうしよく  
野菜や肉、厚揚げ、うずらの卵、さつま揚げなどの材料を  
カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れ味付けした  
煮物です。いろいろな材料や調味料が使われています。  
しょうわねんかぬましえいようしこ  
昭和49年に鹿沼市の栄養士が子どもたちに煮物をたくさ  
ん食べてほしいと考案されたメニューです。



きゅうしよく  
5月9日(火)の給食



あげパンはもともと戦後の貧しい時代に少しでもエネル  
ギーをとるためにパンを油で揚げて砂糖をまぶしたのが  
始まりです。昔も今も人気のあげパンです。  
きょうちょうりいんあすばやこ  
今日も調理員さんがこんがり揚げて、素早くきな粉と  
らっかせいこなまあ  
落花生の粉を混ぜ合わせたものをパンにまぶし、袋に入  
れてくれました。副菜はしっかり野菜をとってもらうため  
に切りぼし  
きりぼし  
に切干のナポリタンです。よくかんで、食べましょう。



きゅうしょく  
5月10日(水)の給食



きゅうしょく  
5月11日(木)の給食



きょう 今日(きょう)はししゃもの新緑揚げです。ししゃもは丸ごと食べられる小魚(こぎかな)で、手軽(てがる)にカルシウムをとれる食品(しょくひん)です。カルシウムは骨(ほね)を丈夫(じょうぶ)にしてくれます。強い骨(つよほね)を作るにはカルシウムのほか(ほか)、太陽(たいよう)の光(ひかり)を浴びること(あ)と、運動(うんどう)することもとても大切(たいせつ)です。外(そと)で元気(げんき)に体(からだ)を動か(うご)かすことで骨(ほね)も丈夫(じょうぶ)になります。よくかんで、食べ(た)ましょう!



きょう 今日(きょう)は旬(しゅん)の野菜(やさい)のアスパラガスのソテーです。アスパラガスには運動(うんどう)したとき(つか)や疲れた時(とき)に必要なアスパラギン酸(さん)が多く含まれているので疲労回復(ひろうかいふく)に効果(こうか)があります。また、柔らかい穂先(やわほさき)には栄養価(えいようか)が高く血管(たか)を強くするルチン(けっかん)も含まれています。



選ぶポイント(えらぶポイント) **アスパラガス**

穂先(ほさき)が締まっている

緑色(みどりいろ)が濃い



茎(くき)はまっすぐで曲(ま)がっていない

切り口(きりぐち)がみずみずしい



5月12日(金) <sup>きゅうしょく</sup>の給食



ハヤシライスは日本で作られた料理です。  
 うす切りにした肉と野菜をいためてデミグラスソース  
 やケチャップなどの調味料で煮込んで作ります。昔、  
 ハヤシさんが作ったことから「ハヤシライス」と名付け  
 られたといわれています。  
 手作りのりんごゼリーも付きます。  
 デザートが付く日は朝一番に作って冷却機で冷やして  
 固めます。いろいろなデザートを給食室で手作りし  
 ます。お楽しみに！

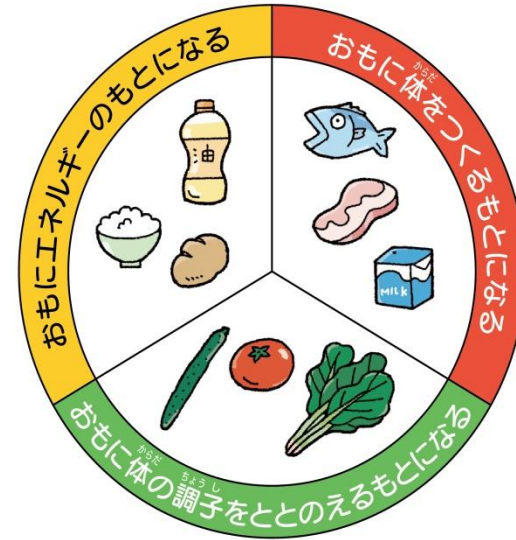
みんながそろえば  
 栄養満点！



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



鶏肉のマーマレード焼

鶏のマーマレード焼は砂糖を使わずにマーマレード(みかんのジャム)を使って作る焼きものです。簡単に作れてマーマレードのさわやかな香りがするおかずです。

材料:4人分

- 鶏肉……一切れ 20g 12切
- 生姜……ひとかけら
- にんにく……ひとかけら
- 料理酒……大さじ 1.5
- 濃口しょうゆ……大さじ 1
- マーマレード……大さじ 3
- サラダ油……適宜

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますが好みで加減してください。

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り分ける
- ②生姜、にんにくはすりおろし、酒、濃口しょうゆ、マーマレードと合わせる。
- ③②の中に鶏肉を入れよく揉み少し漬けておく
- ④フライパンに油をしき、鶏肉とタレを入れ、鶏肉に火が通るまで焼く。  
(オーブンやグリルで焼くこともできる)

※焦げやすいので火加減に注意する。

