

5月給食だより

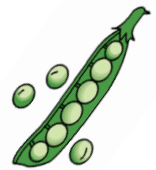
～5月の献立について～

旬の食材を使った献立

19日（金）グリーンピースご飯

むきたてのグリーンピースは、缶詰や冷凍されたものと違い、皮が柔らかくて甘味があります。そこで当日の朝、グリーンピースご飯に入るグリーンピースを、1年生にさやむきをしてもらうことにしました。お茶の水小学校全員分の5kgのグリーンピースをむきます。1年生のみなさんよろしくをお願いします。

5～6月の旬の間は、さや入りのグリーンピースがおすすめです。塩を少し入れて茹でると、とても鮮やかな緑色になります。是非ご家庭でも、さやむきに挑戦してみてください。



25日（木）桜えびのかき揚げ丼

旬の桜えびをいか、玉ねぎ、人参、さつまいもと合わせて、かき揚げを作ります。給食室で一つ一つ形を作って揚げています。桜えびの香りを楽しんでほしいと思います。

端午の節句に柏餅を食べるのはなぜ？

5月5日は端午の節句です。鯉のぼりを立てたり、柏餅を食べたりする習慣があります。柏餅は、餡の入った餅をカシワの葉で包んだ和菓子です。カシワの葉は、次の新芽が出るまで落ちずに残っているためカシワの葉に包まれた柏餅は、子孫繁栄やこどもの健やかな成長を願う縁起の良い食べ物として、昔から食べられています。



～給食レシピ 照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ～

<材料>

スパゲッティ	・・・300g
油	・・・大さじ1
にんにく（みじん切り）	・・・ひとかけ
鶏モモ肉（2cm角）	・・・1枚（300g）
玉ねぎ（スライス）	・・・中1個
ごぼう（ささがき）	・・・1/2本
えのき（2等分）	・・・1/2株
しょうゆ	・・・大さじ4
酒	・・・大さじ3
★ みりん	・・・大さじ3
砂糖	・・・大さじ2
塩	・・・小さじ1

<作り方>

- ① 油でにんにくを炒めて香りを出す。
- ② 塩こしょうをした鶏モモ肉を入れ、焼き目をつける。
- ③ 玉ねぎを入れて炒める。
- ④ ごぼう、えのきを入れて炒める。
- ⑤ ★を入れて混ぜ、少し煮詰める。
- ⑥ ⑤と茹でたスパゲッティを混ぜる。
しょうゆ又は塩で味を調える。

