給食だより　５月号

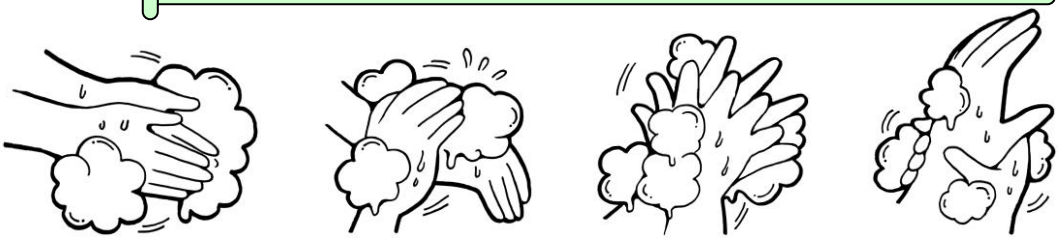
平成３１年４月２６日
西東京市立中原小学校
校　長　水野 伸一郎
栄養士

校庭の木々が緑に色づき、さわやかな季節になりました。

５月２５日の運動会に向けて、練習がスタートしています。けがなく元気に本番を迎えたいですね。けがをしないためには、集中力が不可欠です。朝食を食べ、頭のスイッチをオンにしてから登校するようにしましょう。給食では、運動会前には特に、エネルギーのもとになる炭水化物、体力づくりのもととなるたんぱく質、カルシウム、鉄分がしっかりとれるよう、献立を工夫しました。また、疲労回復、食欲増進効果のある食材も積極的に取り入れています。ご家庭でもぜひ給食で何を食べたか、話題にしてみてください。

今月の給食の目標

上手な手洗い　食事の前に



【正しい手洗い】

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

～５月の献立より～

９日　グリンピースご飯

新鮮な生のグリンピースを色よくゆでてご飯に混ぜ込みます。当日は１年生にさやむきのお手伝いをしてもらう予定です。

１０日　八十八夜行事食

立春から数えて８８日目の八十八夜は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期でもあります。今年の八十八夜は２日ですが連休中のため、給食室では１０日に旬のお茶を混ぜ込んだケーキを作ります。

２４日　運動会応援メニュー

運動会の前日の給食は、紅白を意識した見た目にも楽しいメニューです。赤いご飯と白いソースの「トマトライスのホワイトソースかけ」と、紅白２色のゼリーを作り、給食室からみなさんを応援します。

２９日　開校記念日お祝い献立・愛媛県の料理

２９日は、中原小学校６０回目の開校記念日です。おめでたい「鯛めし」と、鯛の産地でもある愛媛県の郷土料理「いもたき」でお祝いします。

朝ごはんを食べよう

　みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、体を睡眠モードから活動モードへ切りかえるスイッチです。朝ごはんを食べずに登校して、頭がぼーっとしたり、イライラしたり…また、お腹がすきすぎて気分が悪くなったりしたことはありませんか？朝ごはんをしっかり食べていると、学校に着いたころには頭も体もしっかり目覚め、朝から元気に楽しく過ごすことができます。

　朝ごはんには学校生活を楽しくする効果もあるのですね！

給食レシピ紹介（４／１５）の献立より）

●米粉のカレーライス●

材料（作りやすい分量・７～８人分）

- ごはん…適量
- にんにく…５ｇ
- しょうが…５ｇ
- セロリー…５ｃｍ
- 玉ねぎ……３個
- 豚こま肉…３００ｇ
- 人参……小１本
- じゃが芋…小２個
- かぼちゃピュレ……３０ｇ
- クリームコーン缶…７０ｇ
- トマトピュレ……３０ｇ
- とりがらスープ……８００ｃｃ
- 黒砂糖……小さじ１
- バター……２０ｇ
- 米粉……４０ｇ
- カレー粉…５ｇ
- 塩……小さじ２
- こしょう…少々
- クローブ粉…少々
- ナツメグ粉…少々
- コリアンダー粉…少々
- しょうゆ……小さじ１
- ウスターソース…小さじ１
- ケチャップ…大さじ１．５
- 中濃ソース…小さじ２
- はちみつ……小さじ１

～作り方～

① 豚肉は、塩ひとつまみ、こしょう少々、赤ワイン大さじ１、にんにく、しょうが一片、カレー粉少々で下味をつけておく。
② 玉ねぎはスライスして、油で飴色になるまでじっくり炒める。
③ 人参、じゃが芋はいちょう切りにする。
④ 豚肉とセロリ、にんにく、しょうがをバターで炒め、②の玉ねぎとカレー粉、スパイス、塩こしょう、黒砂糖を加えて炒め合わせる。
⑤ スープと人参を加え、あくをとりながら煮る。
⑥ 米粉以外の材料を全て加えて煮る。人参、じゃが芋に火が通ったら、スープで溶いた米粉を加えて弱火でとろみがつくまで煮込む。

４月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
菜花	千葉県	セロリー	静岡県	米	埼玉県産彩のきずな
キャベツ	愛知県	もやし	群馬県		千葉県産ふさおとめ
れんこん	茨城県	にら	茨城県	豚肉	群馬県、千葉県
にんじん	徳島県	新たけのこ	鹿児島県、熊本県	とり肉	宮崎県
だいこん	千葉県	ほうれん草	西東京市、群馬県	さわら	韓国
ごぼう	青森県	小松菜	西東京市	いか	青森県
ねぎ	栃木県	冷凍よもぎ	茨城県	塩サケ	北海道
玉ねぎ	北海道	ｶﾗﾏﾝﾀﾞﾘﾝｵﾚﾝｼﾞ	和歌山県	まだら	ロシア
きゅうり	埼玉県	いちご	茨城県	ちりめんじゃこ	愛知県、兵庫県
じゃが芋	鹿児島県	甘夏	熊本県	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮	岡山県
アスパラガス	栃木県	清見オンレジ	愛媛県	青のり	岡山県

５月の給食費引落日について

５月には、４・５月の２か月分をまとめて引き落とします。また、５月は教材費も同時に引き落とします。金額（教材費込）は以下の通りです。

今年度第１回目の引き落とし日は、**５月１５日（水）**です。

１年生　１５,２５３円　　２年生　１１,５８７円　　３年生　１３,９７０円

４年生　１４,７０１円　　５年生　１５,３５１円　　６年生　１６,０１３円

お子様一人につき、上記金額＋手数料１０円がかかります。引落し日の前日までに残高の確認をお願いします。