



# 5月給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
25 月	ごはん・手作りふいかけ		わかめ・青のり		ゆかり	ごはん	ごま	652
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆 にんじん	ごぼう	片栗粉	油 ごま	23.2
	豆乳みそ汁	豆乳 豆腐 油揚げ みそ にぼし		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ			21.5
	牛乳		牛乳					
<p>今日から学校も再開し給食も始まりました。給食当番は自分の役割を確認して、クラスのみんなが気持ちよく給食が食べられるようにがんばりましょう。マスクは忘れずに、正しくつけて鼻と口をおおひましょう。全員でしっかり手洗いをして清潔に食事ができるように心がけましょう。</p>								
26 火	ごはん					ごはん		625
	福神漬け				福神漬け			20.8
	チキンカレー	鶏肉 小麦粉		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが りんご		バター	17.8
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ		サラダ油	
<p>みなさんの大好きなカレーです。平川小のカレーは、小麦粉とバターを炒め、20種類もの香辛料を入れた手作りのルウです。香りがとてもよくて、食欲が出ます。</p>								
27 水	きなこ揚げパン	きな粉				パン・砂糖	油	646
	もやしラーメン							25.2
	コロコロサラダ	大豆 ツナ	チーズ		きゅうり 		マヨネーズ	27.2
	ミニゼリー・牛乳		牛乳			ミニゼリー		
<p>きなこ揚げパンは給食でも人気があります。給食室では900個のコッペパンを油で揚げてきなこをまぶして作ります。クラスでは、一人一人ビニール袋に入れて配膳し、粉が床にこぼれないように上手に食べます。</p>								
28 木	わかめごはん		わかめ			ごはん		603
	さんまのみそ煮	さんま みそ						25.9
	のっぺい汁	豚肉 鯉節		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	さといも		22.4
	牛乳		牛乳					
<p>青魚は体にとってもいいと言われています。青魚に含まれる油は、DHAなどで、血液や血管をきれいにしてくれます。さんまも青魚の仲間ですので、しっかり食べてほしいと思います。</p>								
29 金	パン・りんご&マーガリン					パン	りんごマーガリン	692
	フィッシュ&チップス	あじ				じゃがいも	油	24.1
	ミートボールのスープ	ミートボール		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン			28.4
	牛乳		牛乳					
<p>フィッシュ&amp;チップスは、イギリスの料理です。魚とじゃがいもを、本場ではビールの入った衣で揚げて作るそうですが、給食ではビールは使わず片栗粉をまぶしてカラッと揚げて、塩こしょうでいただきます。</p>								

新型コロナウイルス感染症対策のための長い休校期間が終わり、学校が再開されました。家庭学習の日々の中で、子どもたちの生活リズムも乱れがちだったかもしれませんが、学校再開に向けて規則正しい生活を送ることができるように過ごしましょう。給食も25日(月)から再開します。4月は3回(1年生は1回)しか給食を実施できませんでしたが、給食再開後も、全教職員で見守りながら給食運営をしていきたいと思ひます。従来の衛生管理を守りながら、コロナ対策にも可能な限り対応していきたいと思ひますので、ご協力をお願いします。



給食当番は、3点セットを持ってきてください。  
帽子・エプロン・マスク(飛沫を防ぐため必ずつける)  
爪も短くしてね。



給食当番も含め全員が、手洗いを確実にし、消毒液で手指消毒をします。



給食ナフキンは、清潔なものを用意しましょう。  
(汚れたら洗って持ってきてください)

# おすすめレシピの紹介

山口県学校栄養士会作成の「おすすめレシピ」も児童に配布しましたので、ご家庭でもどんどん活用してください。平川小のホームページにも掲載しています。


## <みそ玉>

これを作っておくと、即席みそ汁ができます。

**作ってみよう！ みそ玉**

みそボールや、みそまるというよび方もあるよ。

【材料10コ分】  
 みそ・・・170g (1玉 17g)  
 煮干し5尾 (またはかつお節3gまたは顆粒だし5g)  
 具材・・・乾燥わかめ 麩 切り干し大根  
 焼のり 白ゴマ 凍り豆腐  
 からお好みでチョイス  
 ラップ お湯(1玉 170ml)



### 【みそ玉の作り方】

①煮干し(かつお節)をフライパンでさっと焼き、粉状にする。顆粒だしでもよい。

◆煮干しワンポイント◆



煮干しの頭とほらわたを取って2つにさくと、おいしい出しがとれます。

②みそに①のだしと、好みの具材を加える。



③1食分をまるめて、だんごにする。(直径約3cm)



④ラップにつつんで、できあがり。

冷蔵で2週間、  
冷凍で約1ヵ月  
保存できる。



お湯をそそぐだけで、みそ汁に！

汁物に牛乳や豆乳を入れて変化をつけてもおいしいよ。



朝食やお弁当のおともにもいかがですか？

## <ふわふわサラダ>

おからを使ったサラダです！！  
煮物だと抵抗のあるおからも、不思議と食べられます。

材料・・・4人分

- ・おから 60g
- ・ベーコン 30g (短冊切り)
- ・きゅうり 2分の1本 (輪切り)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・たまねぎ 4分の1個 (スライス)
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・酢 小さじ1 砂糖 小さじ半分
- ・塩 こしょう 少々

①おからは、クッキングシートを敷いた蒸し器で蒸す。  
★電子レンジで加熱してもOK

②野菜とベーコンをさっとゆでる。  
③おからの荒熱がとれたら、野菜やベーコンと一緒に調味料で和える。



## <チキンチキンごぼう> 5人分

- (材料)
- ・鶏もも角切り 200g
  - ・ごぼう 100g
  - ・むき枝豆 15g
  - ・赤パプリカ 10g
  - ・揚げ油 適量
  - ・さとう 7g
  - ・しょうゆ 15cc
  - ・酒 8cc
  - ・みりん 5cc



- ① ごぼうは3ミリくらいの斜め切りにし水にさらす。鶏肉とごぼうに、でんぷんをまぶし油で揚げる。
- ② パプリカ・枝豆は塩ゆでにする。
- ③ たれを煮立てて、揚げた肉・ごぼうをからめ、彩りよくパプリカ・枝豆を混ぜて盛り付ける。

\*にんじんをでんぷんをつけて揚げて混ぜてもOK！