

給食だより 5月号



2023. 5 高松市立山田中学校

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節になりました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか。より充実した学校生活を送るためにも、生活リズムを整えて、バランスの良い食事をとりましょう。

今月の旬の食べ物

あじ・はちみつ・お茶・春キャベツ・さやいんげん・そら豆・えんどう豆
・スナップえんどう・アスパラガス・新たまねぎ

旬の味 スナップえんどう

スナップえんどうはグリーンピースを皮ごと食べられるように品種改良されたもので、やわらかな「さや」に大粒の豆が包まれています。さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを同時に味わうことができます。

緑黄色野菜の仲間で、ビタミンやカリウム等の栄養を多く含みます。さやごと食べるので、食物せんいもとることができます。さやにも厚みがあるので、シャキシャキとした食感と甘みを感じることができます。ハウス栽培等で一年中作られますが、春から初夏にかけてが、おいしく栄養価も高いものを食べられます。



～5月の献立より～

スナップえんどうの和え物

【材料】	4人分
キャベツ	200g
スナップえんどう	80g
にんじん	40g
ホールコーン	40g
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1

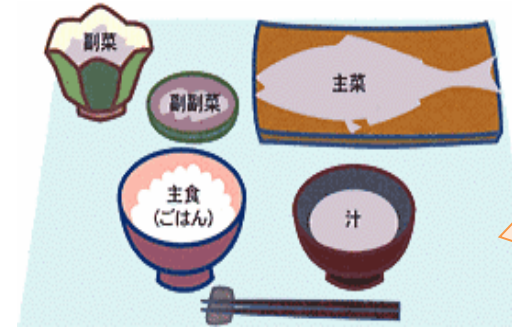
【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、スナップえんどうはすじを取り、大きければ半分に切る。
- ② 野菜を色よくゆでる。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ゆでた野菜をドレッシングで和える。



給食の献立を少しアレンジしたレシピです。ドレッシングは食べる直前に和えると、よりおいしく食べられます。

和食のよさを見直そう



和食は、ごはん(主食)を中心として、魚や野菜、豆、海藻、いもなどのおかず(主菜・副菜)、汁物を組み合わせています。そのため、和食は栄養バランスが取りやすくなっています。

食事の配膳もこのような並べ方が基本です。給食や家庭の食事も、同様に置くと食べやすいですよ。

4月28日に「さごしのから揚げ」が出ました

旬の魚・さごしのから揚げが給食に出ました。

食塩、酒、しょうが汁で下味をつけ、米粉をまぶした切り身を油で揚げます。きつね色になってふっくらと仕上がると、荒熱を取って各クラスの容器に数えていきます。季節の味わいを感じとりながら、おいしくいただきました。



切り身どうしがくっつかないように、揚げる釜のふちからひと切れずつバラバラに油に入れます。

油から取り出す前に、温度計を使ってきちんと加熱できていることを確認し、温度記録をします。

揚げり具合と数を確認しながら、バットに並べて入れていきます。

さごしは成長するにしたがって名前が変わる出世魚です。春を代表する魚で、昔から親しまれています。

この日は旬のたけのことふきも登場しました。煮干しのだし汁を使って十分に煮含め、味わいよく仕上げました。



4月28日の献立
麦ごはん 牛乳
さごしのから揚げ
たけのことふきの土佐煮
じゃがいものみそ汁