

家給食だより

平成24年5月
さいたま市立つばさ小学校
校長 鯨井 幹夫
栄養士 渡部 明希子

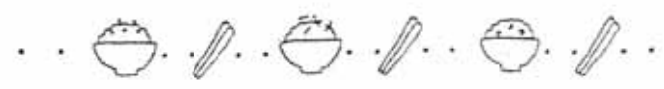
☆4月の給食の様子☆

1年生の給食が始まって、2週間になります。初日は、食べやすいようにウインナーをはさんだセルフホットドッグ、2日目は調理員が1つ1つにぎったわかめおにぎりを主食にしました。今週からは通常の給食になり、給食当番さんもがんばって配膳をしています。給食を「おいしい!」と食べる児童が多く、おかわりをする児童もたくさんいます。ほとんど完食で食缶が返ってきます。他の学年も、よく食べてくれています。今年度も給食をしっかりと食べて、心身ともに大きく成長してくれたら嬉しいです。



ごはんのもりつけも上手にできたよ!
おぼんをしっかり持って運ぼう!

お昼の放送を聞きながら、クラスのお友だちや先生と楽しく、おいしく給食を食べているよ!



☆おすすめ給食レシピ☆

ご家庭でもぜひお試しください♪

☆たけのご飯☆

- <材料> 4~5人分
- 米 2カップ
 - しょうゆ 大さじ1
 - 清酒 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - にんじん 50g
 - 油 小さじ1
 - 鶏肉(挽) 70g
 - たけのこ 300g
 - 油揚げ 1~2枚
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 塩 少々
 - グリーンピース(冷) 20g

- <切り方・下処理>
- ・にんじん→千切りにする。
 - ・たけのこ→米ぬかできよくゆがく。いちよう切りにする。
 - ・油揚げ→短冊切りにし、油抜きをする。
 - ・グリーンピース(冷)→ゆでて、水で冷ます。
- <作り方>
- ①米をとぎ、調味料、にんじんを加えて炊飯器で炊く。(水は、「炊き込みご飯」の目盛りまで入れる。)
 - ②油を熱し、鶏肉、たけのこ、油揚げの順に加えて炒める。
 - ③調味料を加え、味が染みこむまで煮る。
 - ④炊きあがったご飯に煮た具、グリーンピースをのせて、混ぜる。

今の季節においしい、生のたけのこを使ったご飯です。たけのこの香りが食欲をそそります♪



☆ピリ辛きゅうり☆

- <材料> 4~5人分
- きゅうり 200g
 - 塩 少々
 - しょうゆ 大さじ1
 - 米酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - トウバンジャン 小さじ1/2

- <切り方・下処理>
- ・きゅうり→乱切りにし、ゆでて水で冷まし、塩をふる。
- <作り方>
- ①調味料を加熱し、冷ましてドレッシングを作る。
 - ②きゅうりと①を和えて、味が染みこんだらできあがり♪

毎回完食の人気メニューです☆

