

食材紹介①

ひじき

ひじきは春に収穫され、水煮して洗みを取ってから乾物にされます。日本では古来より食べられてきた馴染みのある食材で、北海道から九州まで分布し、南から旬を迎えます。葉の部分を使った「芽ひじき」、莖の部分を使った「長ひじき」があり、芽ひじきのほうがかやわらかく、長ひじきは歯ごたえがあります。

また、カルシウム・食物繊維を豊富に含み、生活習慣病予防に役立つ食材です。

給食では4日にひじきとコーンの炒め煮が登場します。残さず食べて下さいね。

作ってみよう

おすすめ給食レシピ

4日(月)ひじきとコーンの炒め煮

【材料】(4人分)

- ベーコン 40g
- 芽ひじき 20g
- ホールコーン 80g
- にんじん 90g (1/2本)
- さとう 大さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- 水 120ml

【作り方】

- 芽ひじきは水でもどす。
- ベーコンは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- 鍋を熱し、ベーコンを炒め、ひじきを入れ炒める。
- にんじん、コーンを入れさらに炒める。
- 水、さとう、しょうゆの順に入れ、じっくり煮詰める。

行事食とは…

行事食とは、季節折々の伝統行事の際にいただく料理や、特別な行事の時の華やかな食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

代表的なものに、お正月のおせち料理や雑煮、節分の福豆、七夕の素麺、お月見の月見団子などがあります。

今月は、ひな祭り(桃の節句)のひなあられを紹介いたします。

ひなあられ

ひな祭りの起源は、平安時代に宮廷の女性や子供たちの間で行われてきた「ひいな遊び」だとされています。ひいな遊びは今でもいうままごと遊びで、当時は紙で作った人形を使って遊んでいたようです。

江戸時代になると、紙で作った人形はひな人形へ変わり、桃の節句にひな人形を飾り、子供たちの健康と幸せを願ってひな祭りを行うようになりました。当時のひな祭りは、ひな人形を持って外へ出かけていたようで、そのとき持って行ったおやつが「ひなあられ」でした。

給食では1日にひなあられが楽しめます！

お楽しみに！

1日(金)	エネルギー 824 kcal たんぱく質34.6g 塩分3.4g
白ごはん	105
すき焼き煮	30
シーチキンのそぼろ煮	2
ひなあられ	1袋
すまし汁	10
キャベツとささみのごま和え	35
ささみフレーク	8
☆牛乳	1本

4日(月)	エネルギー 796 kcal たんぱく質28.1g 塩分2.6g
わかめごはん	105
揚げ鶏レモン漬	30
チンゲン菜の大豆和え	47
ひじきとコーンの炒め煮	15
☆牛乳	1本

5日(火)	エネルギー 812 kcal たんぱく質28.3g 塩分3.1g
☆コッペパン	1コ
スパゲティナポリタン	0.1
キャベツソテー	58
ミルクバター	1袋
挽肉と小松菜のんにく炒め	15
☆牛乳	1本

6日(水)	エネルギー 795 kcal たんぱく質25.2g 塩分2.2g
白ごはん	105
照り焼きハンバーグ	1コ
じゃがソーセージ	8
おひたし	28
☆牛乳	1本

7日(木)	エネルギー 818 kcal たんぱく質35.3g 塩分2.2g
白ごはん	105
鯖のみそ煮	1切
ほうれん草ともやしのかつお和え	22
豚肉と大根の煮物	20
☆牛乳	1本

8日(金)	エネルギー 911 kcal たんぱく質31.7g 塩分2.5g
白ごはん	105
ささみフライ	1コ
卒業ケーキ	1コ
☆牛乳	1本

11日(月)	エネルギー 772 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.8g
白ごはん	105
豚肉のごま煮	30
ツナ大豆ふりかけ	15
野菜みそ炒め	38
☆牛乳	1本

12日(火)	エネルギー 881 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.0g
白ごはん	105
マーボー豆腐	100
白菜のナムル	66
ヨーグルト	1コ
揚げシューマイ	2コ
☆牛乳	1本

卒業ケーキ

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！！中学校の給食を食べるのもあと残り少いですね！

給食では8日に卒業のお祝いとして卒業ケーキがつけます。今年の卒業ケーキは、いちごのクリームといちごジャムを使ったケーキです。

卒業生のみなさんは、小学校1年生から中学校3年生までの9年間で何回の給食を食べてきましたか？これまでの給食を思い出しながら、楽しんで食べてください。

14日(木)	エネルギー 773 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.8g
☆ハニーパン	1コ
ポトフ	20
ポイルコーン	30
チンゲン菜の炒め物	10
☆牛乳	1本

15日(金)	エネルギー 778 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.8g
豚丼	105
かきたま汁	20
かつお和え	30
じゃがいも炒め	6
☆牛乳	1本

18日(月)	エネルギー 793 kcal たんぱく質27.4g 塩分3.1g
菜めし	105
サーモンフライソースかけ	1コ
春雨のひき肉炒め	15
☆牛乳	1本

19日(火)	エネルギー 761 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.7g
☆コッペパン	1コ
じゃがいものインド風煮	30
ほうれん草のサラダ	33
いちごジャム	1袋
パジルチキン	2コ
☆牛乳	1本

20日(水)	エネルギー 850 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.6g
白ごはん	105
小松菜のじゃこ炒め	5
チャプチェ	35
ワンタンスープ	10
すだちゼリー	1コ
☆牛乳	1本

メニュー紹介

ポトフ

フランス料理のひとつであるポトフは、牛肉やソーセージなどの肉と大きく切ったタマネギ、ニンジン、セロリなどの野菜類を、時間をかけて煮込んだ、古くからある素朴な家庭料理です。フランス語で、pot-au-feuとかき、pot(ポ)は鍋、feu(フー)は火を表すため、火にかけた鍋という意味になり、調理時の状態がそのまま料理名になっています。

給食では14日にポトフが登場します！味わって食べてください！

食材紹介②

小松菜

小松菜は、寒さに強い緑黄色野菜で、β-カロテン、カルシウム、鉄が豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、主に目や皮膚の健康を保つほか、免疫力の低下から守ってくれます。カルシウムや鉄分は、血液や骨の形成に欠かせない栄養素です。

今月は5、18、20日にあります。栄養たっぷりですので、残さず食べましょう。

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食缶のおかずがつかます。
- 食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。

◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。
◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。
【例】パン(小麦・乳) ※ 乳は脱脂粉乳です。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分	
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
平均栄養摂取量	813	30.0	25	376	3.2	273	0.68	0.57	37	4.9	2.6
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は学校を通じて、お知らせします。