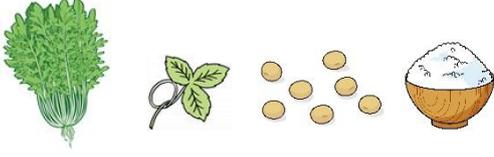




# 5月こんだてひょう

令和2年5月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>しょくじ まえ て あら <b>食事の前にせっけんで手を洗おう</b></p>  <p>てあら しょうちゅうどく 手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒 などを防ぐことができます。</p>	<p>こんげつ し ぼ さん ぶつ <b>今月の地場産物</b></p>  <p>みずな みつぼ だいぼ こめ</p>			<p>1 りんじきゅうこう <b>臨時休校</b></p> 
<p>4 <b>みどりの日</b></p> 	<p>5 <b>こどもの日</b></p> 	<p>6 ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b></p> 	<p>7 りんじきゅうこう <b>臨時休校</b></p> 	<p>8 りんじきゅうこう <b>臨時休校</b></p> 
<p>11 チキンカレー ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー</p> 	<p>12 ごはん 鉄火みそ 昆布サラダ 厚揚げのとたけのこのそぼろ煮</p> 	<p>13 うどん 和風汁 ジャンボ揚げの煮つけ いそ香あえ かしわもち</p> 	<p>14 チキンライス アスパラサラダ フルーツポンチ</p> 	<p>15 タレカツ丼 梅おかかあえ とうふ汁</p> 
<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>
<p>E:651kcal P:19.3g</p>	<p>E:682kcal P:26.3g</p>	<p>E:705kcal P:29.8g</p>	<p>E:608kcal P:15.9g</p>	<p>E:642kcal P:24.0g</p>
<p>18 茶めし ししゃもフライ たくあんあえ 大根と油揚げのみそ汁</p> 	<p>19 キムチチャーハン 大豆とじゃがいものサラダ もずく卵スープ</p> 	<p>20 ごはん さんまのかんろ煮 干草あえ ふのみそ汁</p> 	<p>21 きなこ揚げパン にんじゃサラダ 春キャベツのスープ</p> 	<p>22 ごはん 鶏肉のトマトソース ほうれんそうサラダ ひよこ豆のスープ</p> 
<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>
<p>E:602kcal P:20.6g</p>	<p>E:613kcal P:26.0g</p>	<p>E:629kcal P:23.1g</p>	<p>E:634kcal P:25.1g</p>	<p>E:671kcal P:26.2g</p>
<p>25 厚揚げのカレーそぼろ丼 ごま酢あえ 清見オレンジ</p> 	<p>26 ごはん かつおと大豆のこはく揚げ かぶときゅうりの塩もみ とうふのみそ汁</p> 	<p>27 中華めん タンメンスープ ぎょうざ 水菜のナムル</p> 	<p>28 ごはん レバーとポテトのケチャップあえ ピリ辛きゅうり わらび汁</p> 	<p>29 菜めし 和風アスパラサラダ 車ふの卵とじ煮 チーズ</p> 
<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>	<p>黄 赤 緑</p>
<p>E:631kcal P:24.0g</p>	<p>E:622kcal P:28.5g</p>	<p>E:621kcal P:24.4g</p>	<p>E:661kcal P:29.5g</p>	<p>E:650kcal P:27.8g</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

# 給食だより



令和2年5月  
千田小学校

新年度がはじまってから1か月がたちました。元気に日常生活を送るために、早寝早起きをして朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## 朝食を食べて元気にすごそう！



### 朝ごはんをおいしく食べるためには…



## 地場産物紹介

千田小では、「けやきパーク」「和田ハウス」さんからおいしい地場産野菜を届けていただいています。

けやきパーク



和田ハウス



「けやきパーク」はサンブラザ駐車場内にあります。「和田ハウス」が作っている水菜やみつば・春菊は、市内のスーパー「原信」で買うことができるそうです。



## 親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

分量は4人分です

### ☆厚揚げのカレーそぼろ丼

厚揚げは良質なたんぱく質だけでなく、鉄分やカルシウムを多く含んでいて、成長期におすすめの食材です。

【材料】 ・厚揚げ：240g ・豚ひき肉：80g ・たまねぎ：1/2個 ・にんじん：1/3本  
・サラダ油：小さじ2 ・おろしにんにく・しょうが：各小さじ1/2

★カレールー（きざむ）：30g ★酒：大さじ1 ★しょうゆ：大さじ1

【作り方】①厚揚げはさっと熱湯をかけてからさいのめ切り、玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。  
②フライパンにサラダ油、おろししょうが・にんにくを入れて火をつけ、香りが出たら豚肉を入れて炒める。さらに玉ねぎ・にんじんも炒める。  
③野菜がしんなりしたら厚揚げを加えさらに炒める。★の調味料で味付けしたらできあがり。

### ☆しょうゆフレンチ

学校給食に昔からある定番のサラダです。ハムとほんの少し入ったこしょうで野菜がもりもり食べられます。

【材料】 ・小松菜などの青菜：1袋 ・もやし：1袋 ・ハム：4枚

★しょうゆ：大さじ1 ★サラダ油：小さじ2 ★酢：小さじ1 ★こしょう：少々

【作り方】①青菜をゆでて水で冷やし3センチに切る。もやしは茹でて冷ましておく。ハムは千切りにする。  
②ボウルによく水気を絞った①を入れ、よく混ぜた★の調味料を加えてあえたらできあがり。  
※野菜は家にあるもので作ってみましょう。給食ではここに茹でた大豆を入れることもあります。

### ☆フルーツサイダーゼリー

サイダーのしゅわしゅわした食感が楽しいゼリーです。好きなフルーツ缶を使って作ってみましょう。

【材料】 ・ゼラチン1袋（5g） ・フルーツ缶：70g ・レモン汁：小さじ1/2 ・砂糖：大さじ5  
・お湯（80℃以上）：大さじ2・1/2 ・サイダー：180cc ・カップ：4こ

【作り方】①フルーツ缶は1センチ角くらいに切っておく。  
②ボウルにお湯、ゼラチン、砂糖を入れてよく混ぜる。  
③②にサイダーとレモン汁を加えてさらに混ぜる。  
④カップにフルーツ缶を入れ、③をそそいで荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。