5月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト

①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし

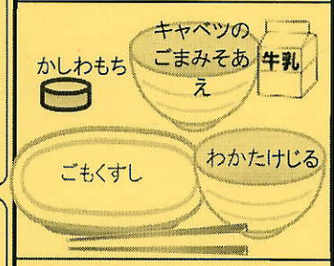
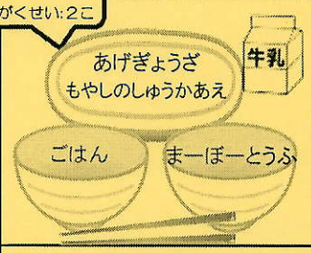
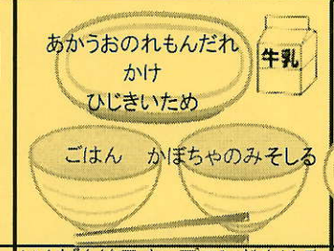
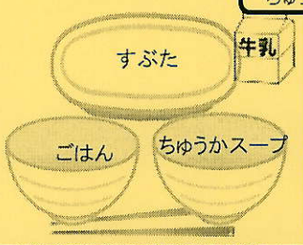
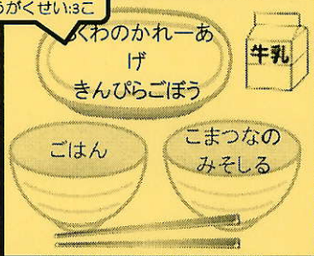
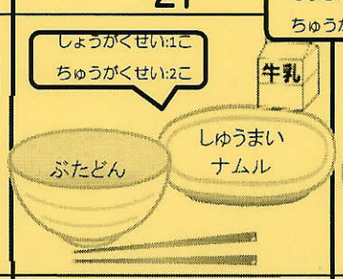
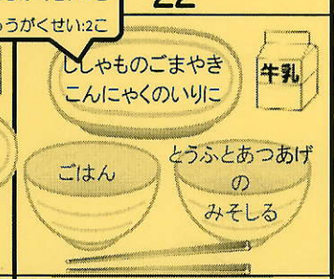
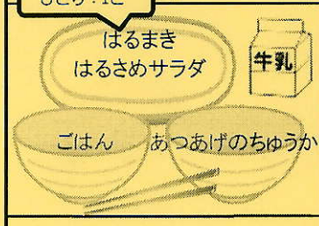
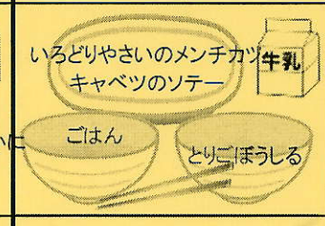
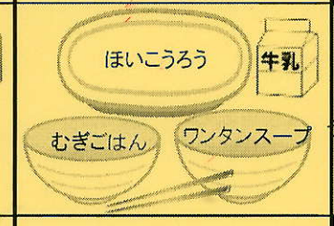
①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

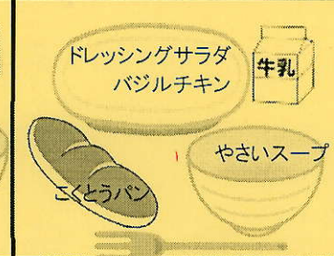
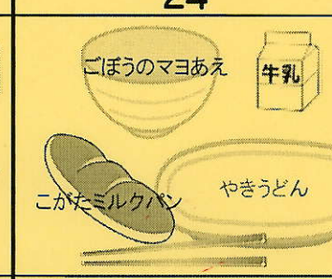
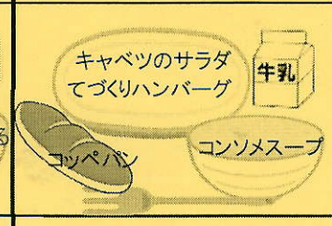
わかめサラダうどん

①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼

①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

水	木	金
1	**2**	**3**
		憲法記念日
昆布にはグルタミン酸とアスパラギン酸といううまみ成分がたくさん含まれています。こんぶのうまみをしっかりと味わいましょう。	みなさんが大好きな唐揚げに、うれしの茶と塩をまぜて、かけてみました。家庭やお店によっても味付けが違います。みなさんのお家ではどんな味付けかな？	
6	**7**	**9**
振替休日	しょうがくせい:1こ ちゅうがくせい:2こ 	
	たけのこは成長が早く、1日に10cm以上も伸びることがあります。この時期にしか味わえない旬のたけのこをおいしくいただきましょう。	いんげんやスナップエンドウは5月が旬の野菜です。旬の野菜は、甘みがありおいしいだけでなく、他の季節より栄養価も高くなります。
13	**14**	**15**
	しょうがくせい:2こ ちゅうがくせい:3こ 	
酢豚には、たくさんの野菜が入っています。野菜を食べると病気を防ぐパワーがアップします。たくさん食べま	カレー粉の中には、たくさんの香辛料が入っています。この香辛料は薬の用な効果もあり、食欲がない時にはおススメです。	今日は麦ごはんです。麦には、日本人が不足しがちな食物繊維がたくさん含まれています。
20	**21**	**22**
	しょうがくせい:1こ ちゅうがくせい:2こ 	しょうがくせい:1こ ちゅうがくせい:2こ 
5月になると、新じゃががお店に並びます。今年初めてとれたじゃがいもの事を「新じゃが」と呼びます。	ナムルは韓国料理です。韓国では食事のおかずとして欠かせない料理です。ぜんまいなどの山菜を使ったものもあります。	ししゃもを食べる時、「しっぽから食べると足が速くなる」「頭から食べると頭がよくなる」という迷信があります。みなさんはどこから食べますか？
27	**28**	**29**
ひとり：1こ 		
「塩」は、人が生きていくうえで欠かせない調味料です。しかし、塩を食べすぎると逆に病気になります。何事もほどほどが一番です。	日本ではお米が主食ですが、メキシコではとうもろこしが主食です。とうもろこしの粉を焼いて作るトルティーヤが有名です。	回鍋肉は中国料理のひとつです。野菜を炒め、味噌などで味をつけたものです。中国では、にんにくの芽を使いますが、日本ではキャベツを使います。

木	金
16	**17**
	
煮干し・かつお節・昆布などから取るだしは、日本料理にかかせません。今日は何だしかわかるかな？献立表を見るとわかるよ。	きょうのスープは、野菜がたっぷりです。野菜には、みなさんの体のちょうしをととのえるはたらきがあります。
23	**24**
	
ジメジメした日や暑い日は食欲が落ちてしまいます。そんな時はピリッと辛い中華料理がおすすめです。	うどん・冷麦・そうめんは、麺の太さが違うだけで、作り方や材料はほとんど一緒です。
30	**31**
	
今日はうれしの茶を使ったお茶ごはんです。お茶や塩、ごまをいって、しらすを油で揚げて混ぜご飯にしています。	嬉野学校給食センターでは、約1350個のハンバーグを手作りしています。毎回、1個ずつ愛情を込めて作っています。