

小林東方学校給食センター

2日 こどもの日献立

5月5日は「こどもの日」です。子どもたちがみんな元気に大きく成長したことをお祝いする日です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったりしますね。給食では、こいのぼりに見立てたブチたいやきをデザートで出します。

6日 青豆ごはん

えんどう豆は、春が旬の野菜です。ホクホクとし
食感が特徴です。グリーンピースは、えんどう豆が
熟す前に収穫したものなので、えんどう豆を食べら
れる今の時期は、とても貴重です。
給食では、えんどう豆の代わりに青豆を入れて、
えんどう豆ごはんのようにしています。

10日 梅肉の和え物

梅肉は、梅干しの果肉をペースト状にしたものです。

今回は、ちくわときゅうり、キャベツ、もやしに和えて梅肉 والعえにしました。

梅肉が酸っぱいのは、クエン酸という成分のためです。クエン酸には、疲れにくくする働きがあります。また、酸っぱいと感じるとだ液が出てくるので、食欲が湧いてきます。これから、暑くなる時期には、料理に梅肉を使うことをおすすめします。

12日 豚骨ラーメン

豚骨ラーメンは、九州地方でよく食べられる味です。作り方はさまざまですが、豚の骨を煮込んでスープを作ります。

給食では、豚骨スープや白豚湯(パイタンタン)といふ調味料、ほかにも調味料を入れてスープを作ります。にんじんやもやし、チンゲンサイなどの野菜も入れます。おいしく食べてくれるとうれしいです。

17日 キチン南蜜

チキン南蛮は、およそ60年くらい前、延岡市の食堂で、揚げた鶏肉を甘酢に漬けて出したのが始まりです。その頃はタルタルソースをかけていなかったそうですが、今では、タルタルソースをかけたチキン南蛮が日本中に広く浸透しています。2007年には農林水産省による農山漁村の郷土料理百選の「御当地人氣料理特選」にも選ばれています。それぞれの家庭の味付けがあり、「おふくろの味」「郷土料理」として定着してきました。

20日 アーモンドサラダ

アーモンドは、背の高い木に実る、ラグビーボールのような形の種実です。

お肌や粘膜を丈夫に保ち、病気を寄せ付けないようにするビタミンEがたくさん含まれています。そのまま食べてもいいですし、給食のように薄くスライスしたものをサラダに入れてもいいですね。

25日 こぼやし地産地消の日

今月の「にばやし地産地消の日」は、『麦ごはん・豚肉となすのみそ炒め・かねんしゆい』です。
「なす・大根・にんじん・しめじ・玉ねぎ・ねぎ」が
小林市で収穫された野菜です。

26日 揚げパン

まず、給食センターの揚げ物機を使ってコッペパンを油で揚げます。そして、きなこに砂糖と塩を混ぜ合わせて、パンにまぶします。食缶に入れていますので、ほかほかな揚げパンが届くと思います。

30日 豚肉の甘辛煮 レシピ紹介

《材料》

豚もも ①豚肉は、さっとお湯に通す。

豚ばら ②鍋に①の豚肉とこんにゃく、青豆を

こんにゃく 入れて☆調味料で煮込む。

青豆 ③味が染み込んだら、出来上がり！

☆調味料…おろししょうが 酒 みりん さとう

こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ