

# 5月 給食だより

令和5年5月  
西都市学校給食センター

さわやかな季節になりました。そろそろ、新しい学校や学年にも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは、4月の疲れから体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、生活リズムを整え、元気に登校するようにしましょう。

4月の給食は、食べやすい基本の献立を多く入れていましたが、5月からは少しずつアレンジメニューなども入れていきます。楽しみにしててくださいね♪

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

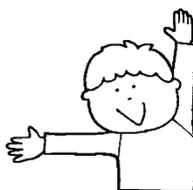
五月晴れの空に、こいのぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、他にも地域によって、さまざまなお菓子が親しまれています。



※ 給食では5月2日（火）に「かしわもち」を出す予定です。

### <5月の給食紹介>

- 2日（火）「かしわもち」※ 端午の節句メニュー
- 9日（火）「白身魚の日向夏南蛮」  
⇒ 宮崎県産の日向夏果汁を使用して南蛮ダレを作ります。
- 16日（火）「ゆでとうもろこし」※ 西都の日（スイートコーン）
- 26日（金）「お楽しみ献立」
- 29日（月）「たたききゅうり」※ 西都市産のきゅうりを使用した人気メニュー



### 新茶の季節 おいしい緑茶の入れ方

一人分は、  
茶葉 2g（小さじ1）  
湯 100mLが目安です。



新茶のおいしい季節です。急須でお茶を淹れてみませんか？

### 給食の丼レシピ紹介



毎日お弁当の準備をしなければならないご家庭も多いと思います。作る側のためにも、食べる側のためにも、中身をマンネリ化させないコツ！それは丼メニューを活用するということです。

丼メニューは1品で栄養バランスも整うし、お弁当箱の端に簡単な和え物やミニトマトを入れれば、それだけでお弁当が完成します。ぜひ、給食の丼レシピを参考にしてみてください。お弁当だけでなく、普段のおかずにもオススメです♪

#### 【高菜そぼろ丼】（2人分）

- ・ 豚ミンチ 90g
  - ・ にんじん 横に薄切り5枚分くらい  
⇒ 千切りにしておく
  - ・ 高菜漬け 50g  
⇒ 細かく刻んで、軽く汁気を切っておく
  - ・ 卵 1個  
⇒ 細かいそぼろを作っておく
  - ・ サラダ油 少々
  - ・ おろしにんにく 少々
  - ・ 酒 小さじ1/2
  - ・ 砂糖 小さじ2/3
  - ・ こいくちしょうゆ 小さじ1強
  - ・ みりん 小さじ1/2
  - ・ すりごま 小さじ2/3
- ① 油を熱したフライパンで、おろしにんにく、豚ミンチ、にんじんを炒める。
  - ② ①を味付けした後、高菜漬け、卵そぼろ、すりごまを加えて混ぜる。

#### 【鶏ごぼう丼】（2人分）

- ・ 鶏肉 110g（一口大カット）
  - ・ 玉ねぎ 1/6個（薄切り）
  - ・ にんじん 横に薄切り3枚くらい（短冊切り）
  - ・ ごぼう 70g（冷凍でもOK）  
⇒ ささがきにしておく
  - ・ 深ねぎ 3cmくらい（小口切り）
  - ・ ごま油 少々
  - ・ 酒 小さじ1/3
  - ・ 砂糖 小さじ1と1/2
  - ・ こいくちしょうゆ 小さじ2
  - ・ みりん 少々
  - ・ でん粉 小さじ1/2
- ① ごま油を熱したフライパンで、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
  - ② ①を味付けした後、深ねぎを加えて混ぜ、水溶きでん粉でとろみをつける。

どちらも5月の給食に登場予定です♪