5月 給食だより

新学期が始まってもうすぐ１か月です。新しい環境で疲れがたまっている人もいると思いますので、連休中にゆっくり休んでリフレッシュしてほしいと思います。連休明けに元気に登校するために、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

生活リズムをととのえましょう

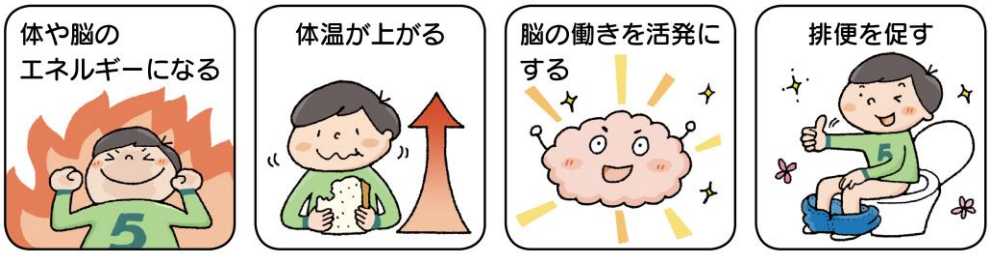
朝の光を
浴びよう

体内時計を
コントロールしよう

朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びることで、体内時計が正常に機能します。１日３食の食事をしっかりとること、日中は外で活動することなども、体内時計の調整によいとされています。

朝ごはんを食べよう

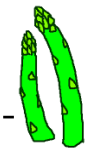
朝ごはんの効果



給食レシピ紹介

旬の野菜を
おいしく食べましょう♪

アスパラのグラタン



＜材料＞　４人分

グリーンアスパラ		150ｇ（中７～８本）
ベーコン		３０ｇ（２枚）
マカロニ		１００ｇ
たまねぎ		４００ｇ（小３個）
サラダ油		適量
A	小麦粉	大さじ４
	バター	大さじ１
	サラダ油	大さじ１と１／３
	牛乳	１００ｍｌ
	豆乳	６０ｍｌ（牛乳で代用可）
スキムミルク		大さじ５
スライスチーズ		３枚
白ワイン		小さじ１
塩		少々
こしょう		少々
スープ		３００ｍｌ
パン粉		大さじ３
粉チーズ		大さじ１と１／２

＜作り方＞

① アスパラは食べやすい大きさに切る。ベーコン・たまねぎは１ｃｍの角切りにしておく。
② マカロニは、塩を加えた湯でゆでておく。
③ ホワイトソースを作る。
厚手の鍋にバター・油を入れ加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止めて、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。
均一に混ざったら弱火にかけ、最後に細かくしたチーズとスキムミルクを加えて煮とかす。
④ 別の鍋でベーコン・たまねぎをよく炒める。全体に火が通ったらアスパラとスープを加えて煮る。
⑤ ③のホワイトソースとマカロニを入れて弱火で煮込む。
⑥ 塩・こしょうでととのえ、白ワインを入れる。
⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、パン粉・粉チーズをふりかけて、２００度のオーブンで１５～２０分こんがりと焼き色がつくまで焼き上げる。

※　これは、家庭のグラタン皿に合わせた分量です。
給食はこの分量より少なくなっています。

5月の予定 **献立表** ※牛乳は毎日つきます　　幌東中学校

月	火	水	木	金
・調味料・砂糖・油・出汁・少量の食材などは記載しておりません。 ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。		**1日** **たきこみいなり** **野菜コロッケ** **からし和え** 胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま/ポテトコロッケ(野菜)/ハム・ほうれん草・もやし・からし	**2日** **ごはん** **肉じゃが** **ほっけカレー揚げ** **のりの佃煮** ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切干大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・しょうが・味噌/ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉/のり・ひじき・水あめ	**3日** **憲法記念日**
6日 **振替休日** 	**7日** **パスタクリームソース** **ストローポテトサラダ** ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・たもぎたけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・味噌・/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・	**8日** **ビビンバ** **白花豆コロッケ** **フルーツカクテル** 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・ごま/白花豆コロッケ/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)・りんごジュース	**9日** **和風そぼろごはん** **味噌汁** **おひたし** ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌/小松菜・もやし・糸かつお	**10日** **横割バンズ** **ポトフ** **ホッケフライ** **清見オレンジ** 横割バンズ/チキンウインナー・ベコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん/ホッケフライ・中濃ソース/清見オレンジ
13日 **ごはん** **豆腐のトロトロ煮** **ひじき春巻** **ナムル** ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉/ひじき春巻き/ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま油・ごま・トウバンジャン	**14日** **たぬきうどん** **チーズポテト** **白桃缶** ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/白桃缶	**15日** 6組なし **豆腐入りカレーピラフ** **南瓜コロッケ** **フルーツカクテル** 胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・カレー粉・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃコロッケ/ヨーグルト(代替・みかんゼリー)	**16日** **肉炒め丼** **味噌汁** **アスパラの天ぷら** ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま/白菜・油揚げ・味噌/グリーンアスパラガス・小麦粉・全卵	**17日** **レーズンパン** **コーンシチュー** **小松菜サラダ** **パイン缶詰** コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油・からし/パイン缶詰
20日 **カレーライス** **ハムコーンサラダ** **ベビーチーズ** ごはん・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・シナモン・オールスパイス/ハム・コーン・キャベツ・ごま油・からし/毎日骨太 MBP ベビーチーズ	**21日** **しょうゆラーメン** **アメリカンドッグ** **りんご** ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/ポークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳/りんご	**22日** **コーンピラフ** **豆腐ナゲット** **フルーツ白玉** 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・全卵・片栗粉/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)・白玉もち	**23日** **ごはん** **豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮** **揚げえびシュウマイ** **みかん** ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・んんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉/えびシュウマイ/冷凍みかん	**24日** 1年生なし **食パン** **ポテトスープ** **チキンクラッカー揚げ** **チョコクリーム** ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・小麦粉・全卵・クラッカー/豆乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ
27日 **かき揚げ丼(えび入り)** **味噌汁** **ジューシーオレンジ** ごはん・むきえび・たんざくいか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・全卵・片栗粉/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/ジューシーオレンジ	**28日** 3年生なし **山菜うどん** **きなこポテト** **りんご** ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき水煮・わらび・たもぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草/フレンチポテト・きな粉/りんご	**29日** 3年生なし **深川めし** **高野豆腐のフライ** **ミニトマト** **レモンｾﾞﾘｰ** 胚芽米・大麦・あさり・にんじん・ごぼう・味噌・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・ごま・全卵・パン粉/ミニトマト/つぶつぶレモンゼリー	**30日** 3年生なし **ごはん** **けんちん汁** **さんまスパイス揚げ** **のりの佃煮** ごはん/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/さんま・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー/のり・ひじき・水あめ	**31日** 3年生なし **ロールパン** **シーフードグラタン** **大根サラダ** **みかん** ロールパン/たんざくいか・むきえび・ほたて・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パセリ・パン粉・粉チーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油/冷凍みかん

食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。　日章中学校　栄養教諭　森愛琴(831-6196)