

きゅうしょくだより

5月

名古屋市立猪子石小学校

さわやかな季節になりました。新年度が始まり、新しい環境の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

***** 5月のこんだてから *****

☆【特別こんだて】



こどもの日・・・7日(火)

ごはん・牛乳・五目まぜごはん・えびフライ・花ふとゆばのすまし汁・かしわもち

姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・29日(水)

ミルクロールパン・牛乳・牛肉の赤ワイン煮込み・ツナとアスパラガスのソテー
いちごジェラート



☆【新こんだて】とり肉のうま塩スープ・・・31日(金)

とり肉のうま味としょうがとみつばの風味を効かせた、さっぱりとしたスープです。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

8日(水) 米粉パンは港区・中川区でとれた米を、キャベツとソーセージ



のスープ煮には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。

23日(木) ごはんは港区・中川区でとれた米を、みそ汁には、中川区でとれたみつばを使用します。



☆ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

7日(火) 五目まぜごはん・えびフライ

28日(火) あかもく入りぎょうざ巻き

☆フェアトレード～対象商品を買うことで開発途上国の生活等を守るための仕組み～

28日(火) マーボー豆腐に使用するごま油は、フェアトレード物資です。

5月の給食のめあて「いろいろな料理を知ろう」

名古屋市には、6つの姉妹友好都市があります。世界の食文化に触れてみましょう。



作ってみましょう! きゅうしょくだより
パンネのシーフードソテー 13日(月)実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材料〔中学年児童4人分〕		作り方
むきえび・・・50g	にんにく・・・少々	① にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切り、にんにくはみじん切り、セロリは薄めの小口切りにする。 ② パセリは流水でよく洗ひみじん切りにし、水にさらす。 ③ むきえびはゆで、白ワインをふる。 ④ いかはゆで流水でさまし、水切りする。 ⑤ まぐろ水煮は汁を切る。 ⑥ パンネは塩ゆでする。 ⑦ 油を熱し、にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマンの順で塩・こしょうしながらいためる。 ⑧ やわらかくなりはじめたら、セロリ・⑤・③・④・調味料A・⑥を入れさらにいため、最後に②を加え火を止める。
白ワイン・・・小さじ1/2	サラダ油・・・小さじ1/2	
いか・・・50g	塩・・・少々	
まぐろ水煮・・・60g	こしょう・・・少々	
パンネ・・・88g	A { <ul style="list-style-type: none"> コンソメスープの素・・・小さじ1 白ワイン・・・小さじ1/2 トマトケチャップ・・・大さじ3 トマトピューレ・・・大さじ1と1/2 	
塩・・・少々		
にんじん・・・40g		
たまねぎ・・・160g		
セロリ・・・8g		
ピーマン・・・40g		
パセリ・・・少々		