

5月給食だより

基山学校給食センター



先月までは、緊張した面持ちだった子どもたちですが、今はお友達と楽しくおしゃべりしています。涼しい日もあれば、気温が30度を超える日もあり、体調を崩しやすい季節です。三食きちんと食べて、しっかり睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



☆5月の基山の食材紹介

「基山茶」



栄西禅師がお茶を持ち帰り、日本茶栽培の発祥となったともいわれる背振山系に連なる基山は、お茶の栽培地としても恵まれた環境です。

5月2日の八十八夜に合わせて、基山茶を使った給食を提供しました。

基山茶給食

牛乳
ご飯（基山産）
鶏肉の茶パン粉フライ
切干大根の和え物
かぼちゃの味噌汁



パン粉を付ける前のバター液（小麦粉と水を溶いたもの）に茶葉を混ぜ込んだことで、まんべんなくキレイにお茶衣をまどわせることができました♪



給食レシピ

4月の給食から、「ブルコギ」「チョレギドレッシング」を紹介します。

「ブルコギ」は中学校のリクエストアンケートで主菜第2位の献立です。付け合わせの「チョレギサラダ」は初登場の献立で、色んな野菜に合う手作りドレッシングが決め手です！

◆ブルコギ

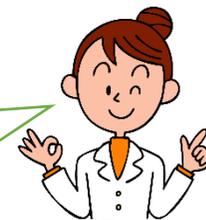


- 【材料】 4人分
- ・豚肉 200g
 - ・玉ねぎ 中1/2個
 - ・おろしにんにく 1/2かけ
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1.5
 - ・赤味噌 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
- ※赤味噌がなければ醤油を同量増やす

【作り方】

- ①玉ねぎは細めの千切りする
- ②ビニール袋に材料を全て入れて揉み込む（5分くらいおく）
- ③フライパンを熱し、油をしかずに②を入れて火が通るまで炒めて完成

調味料を増やして、人参やピーマン、ニラなど他の野菜を入れて調理しても美味しくできます！
とっても簡単です♪



◆チョレギサラダドレッシング

- 【材料】 作りやすい量
- ・にんにく チューブ 1cm
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ2
 - ・いりごま 大さじ1

- 【作り方】
- ・材料を全て合わせよく混ぜたら完成

★オススメのサラダの食材★

レタス きゅうり 人参 わかめ のり

