

きゅうしょくだより

5月

名古屋市立猪子石小学校

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年の生活にも慣れてきましたか。疲れをためないように早ね早起きをして、きちんと食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

***** 5月のこんだてから *****

☆【特別こんだて】

こどもの日・・・8日(木)

ごはん・牛乳・まぜまぜチキンライス・たけのこ汁・かしわもち



姉妹友好都市の日(トリノ市)・・・23日(金)

ミルクロールパン・牛乳・野菜畑のリゾット

・コールスロー・イタリアンドレッシング



☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

16日(金) みそきしめん… 名古屋名物のきしめんと愛知県の特産物の豆みそを使った料理です。

22日(木) 肉みそ… 愛知県の特産物のふきと豆みそを使っています。

☆ 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～

15日(木) 豚肉としめじの中華いため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」

いろいろな国の料理が登場します。今月は、イタリア料理の「リゾット」を紹介します。



作ってみましょう! きゅうしょくだより
野菜畑のリゾット 23日(金) 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
ベーコン 80g	① にんじん・たまねぎは細切りにする。
金時豆(ゆで) 20g	② パセリは流水でよく洗ひみじん切りにし、水にさらす。
精白米(無洗米) 80g	③ ホールコーンば汁を切る。
にんじん 60g	④ ベーコンは1cmくらいに切る。
たまねぎ 140g	⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯(脱脂粉乳の4倍程度)で溶く。
ホールコーン(缶) 40g	⑥ オリーブ油を熱し、ベーコン・にんじん・たまねぎを塩・こしょうしながらよくいためる。
パセリ 少々	⑦ ホールコーンを加えさらにいため、水(280～320gから、脱脂粉乳の溶き水で使った量を除く)を加え煮る。
オリーブ油 小さじ1	⑧ 沸騰したらあくを取り、粉チーズ・コンソメスープの素・金時豆を加え煮る。
塩 少々	⑨ 米を加え再度沸騰したら、弱火で5～10分程度煮る。
こしょう 少々	⑩ 脱脂粉乳を加え、最後に生クリーム・パセリを加え沸騰したら火を止め、ふたをして5分くらい蒸らす。
コンソメスープの素 小さじ1弱	
粉チーズ 8g	
脱脂粉乳 12g	
生クリーム 4g	
水 280～320g	