

5月のワンポイント献立

不足しがちな大豆を使った献立～五目豆～

ごはん
ミルク
鮭の塩焼き
五目豆
みそ汁



ひきわり大豆を、ミートソースの中に入れました。「とても食べやすかった。」と好評でした。



大豆は、昔から食べられてきた食品ですが、今はとりにくい食品のひとつになっています。**五目豆**は、大豆をさつまあげ、こんにゃく、昆布、にんじんとともに煮込んだ煮物です。給食では、大豆をこのような和風の献立だけでなく、**ミートビーンズスパゲッティ**のミートソースの中に加える工夫もしています。

食物せんいの多い切り干し大根を使った献立～はりはり漬け～

ごはん ふりかけ
ミルク
含め煮
はりはり漬け
甘夏かん



切り干し大根は、昔から食べられてきた伝統的な食品です。**食物せんい**が多く含まれています。今回は、もどした後歯ごたえが残る程度にゆでてさまし、酢の物にしました。

地場産物の日～たまねぎ～

ミルク
ハヤシライス
コーンポテト
キウイフルーツ



ハヤシライスに入っている**たまねぎ**は**広島県**で収穫したものです。今が旬なので、とてもおいしいです。本校では、約300個のたまねぎを使いました。炒めるときも、甘みが出るように、しっかりと炒めました。