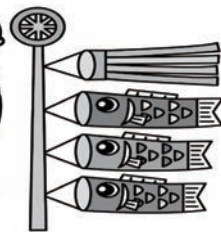




5月給食だより

令和7年度 都城学校給食センター



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルを
とることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月の献立紹介

★ひむか地産地消の日【ズッキーニ】

5月12日～16日・・・ズッキーニのスパゲティ

★ベジ活の日

5月12日～5月16日

白ご飯 牛乳 セコ・デ・チャンチョ ブロッコリーサラダ
小学校：野菜が約190g 中学校：野菜が約230g

★外国料理【エクアドル】

5月12日～16日

セコ・デ・チャンチョ

★郷土料理【佐賀県】

5月19日～23日・・・だぶ汁



「とり肉のエスニカン」

〔材料 4人分〕

とり肉	30g	たまねぎ	120g
米油	小さじ1/2	にんじん	80g
カレー粉	1g	じゃがいも	140g
塩	少々	蒸し大豆	40g
こしょう	少々	水	220g
		シチュールウ	1/2箱
		牛乳	100ml
		生クリーム	大さじ2

〔作り方〕

- ① じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、ひと口大に切る。にんじんは皮をむいてひと口大、とり肉もひと口大に切る。
- ② とり肉に★調味料で下味をつける。
- ③ 米油で①のたまねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ ②のとり肉を加え、火が通るまで炒める。続いてにんじんとじゃがいもを加えて炒め、水を入れる。
- ⑤ 沸騰したら火を弱め、野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑥ ⑤に蒸し大豆を加える。
- ⑦ 火を止め、シチュールウを割り入れて溶かし混ぜ、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを加える。
- ⑧ 再び火をつけてとろみがつくまで煮込んで、出来上がり♪

※ 市販のシチュールウに記載している水の量と味を見て、水の量を調整して下さい！