

2023年  
5月

# なほり 食育だより

奈半利町学校  
給食センター (栄養教諭: 矢野)

立夏を過ぎ、少しずつ夏の気配が感じられるようになってきましたね。熱中症にならないように、毎日、3食しっかりと食べましょう。

## 今月の旬メニュー

旬の食材を使った  
混ぜご飯が  
出ました!



### かつお飯

さっぱりとした味わいの初かつおを使った一品です。かつおの他に、ごぼうや油揚げ、枝豆、しょうがが入っている具たくさんのご飯です。

### えんどうご飯

高知県産のうまいえんどうを、ご飯と一緒に炊き込みました。甘みがあり、ホクホクとした食感が楽しめましたね。



## 今月のリクエスト献立

今年度最初のリクエスト献立は、小学校5年生のリクエストでした!



## 5/7 (水)のメニュー

- ・牛乳
- ・豚キムチご飯
- ・ごぼうチップス
- ・わかめスープ
- ・青りんごゼリー

豚キムチご飯とごぼうチップス、青りんごゼリーは、リクエスト献立によく登場する大人気メニューです。今回、一番多く票が入っていた豚キムチご飯は、なんと5年生17人中15人がリクエストをしてくれていました!

## 作ってみませんか～ 5月のおすすめメニュー～

### 豚キムチご飯

〈材料 4人分〉

- |        |         |
|--------|---------|
| ご飯     | お茶碗 4杯  |
| 豚もも肉   | 100g    |
| にんにく   | 1/3本    |
| しょうが   | 1/2かけ   |
| キムチ    | 1/6かけ   |
| サラダ油   | 90g     |
| 料理酒    | 小さじ 1/2 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ 1   |
| 塩・こしょう | 少々      |

〈作り方〉

1. にんにくを粗みじん切りにする。しょうがをみじん切りにする。キムチを一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかき、豚肉、しょうが、にんにく、にんにくを肉の色が変わるまで炒める。調味料を加えて、しんなりするまで炒める。
3. 温かいご飯に2. を混ぜて完成!