

# 給食だより

## 5月号



令和7年5月  
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食  
WEBサイト

入学・進級から1か月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてくると同時に、疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事で、元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜を食べよう

春から初夏に旬を迎える野菜は、寒い冬を耐え抜いているため、栄養素を豊富に含み、甘みや水分が多い野菜や、苦みや香りがある野菜があります。

### 甘みとみずみずしさを味わう

「新」や「春」がつく野菜は、甘みやみずみずしさを味わうことができます。

春キャベツ      新じゃがいも      新たまねぎ

これらの野菜は、1年中出回る野菜ですが、この時期のものは、春の暖かさにより急激に成長し、水分が失われない状態で収穫、出荷されます。水分が多いため、柔らかな食感が特徴です。

### ほろ苦さと香りを楽しむ

新芽の部分や若い実を食べる野菜は、ほろ苦さと香りを楽しむことができます。

たけのこ   アスパラガス   グリンピース   ぶきのとう等  
の山菜

これらの野菜には、冬眠から目覚めた虫や動物たちから、自分の身を守るため、苦みや独特の香りがあります。私たち人間にとっては、代謝を整え、冬の間体にたまった不要物を体の外に出す、今の季節に役立つ働きがあります。

5月の給食は、春から初夏に旬を迎える野菜がたくさん登場します。献立表をチェックしてみましょう。

## ～給食レシピ紹介～春野菜と肉団子のクリーム煮

旬の野菜と手作り肉団子を使った給食レシピを紹介します。

### 【材料】4人分

- 炒め油・・・小さじ1
- ベーコン・・・20g(短冊切り)
- 新玉ねぎ・・・中3/4個(色紙切り)
- にんじん・・・1/3本(いちょう切り)
- マッシュルーム・3個(薄切り)
- 新じゃがいも・・・中1個(乱切り)
- 水・・・280cc
- 牛乳・・・120cc
- 春キャベツ・・・2枚(ざく切り)
- 塩・・・小さじ2/3
- こしょう・・・少々

### (肉団子の材料)

- 豚ひき肉・・・100g
- 塩・・・1g
- こしょう・・・少々
- 乾燥パン粉・・・大さじ2
- 片栗粉・・・小さじ1
- 新たまねぎ・・・中1/4個(みじん切り)

### (ホワイトルウの材料)

- バター・・・10g
- 油・・・大さじ1/2
- 小麦粉・・・20g

### (ホワイトルウの作り方)

- フライパンでバターをとかし、油、小麦粉を入れ、火にかけてながら焦げないようにじっくり炒める。
- 小麦粉に火が通りサラサラしてくるまで炒める。

アスパラガスやグリンピースなどの旬の野菜を使って、彩りよくできあがります。

### 【作り方】

- 野菜を切り、ホワイトルウを作っておく。
- ポウルに肉団子の材料を全て加え、粘りがでるまで、よく混ぜ合わせ、肉団子のたねを作っておく。
- 鍋を熱し、炒め油を引き、ベーコン、新玉ねぎをよく炒める。
- にんじん、マッシュルーム、新じゃがいもを加えさっと炒めたら、水を入れる。
- 沸騰したら、肉団子のたねを一口大に丸めて、鍋に入れる。
- 肉団子に火が通ったら、一度火を止め、牛乳を入れてからホワイトルウを少しずつ、混ぜながら入れる。
- 再度火をつけ、春キャベツを入れ、焦がさないよう混ぜながらよく煮込む。
- 塩こしょうで味をととのえて、仕上げる。