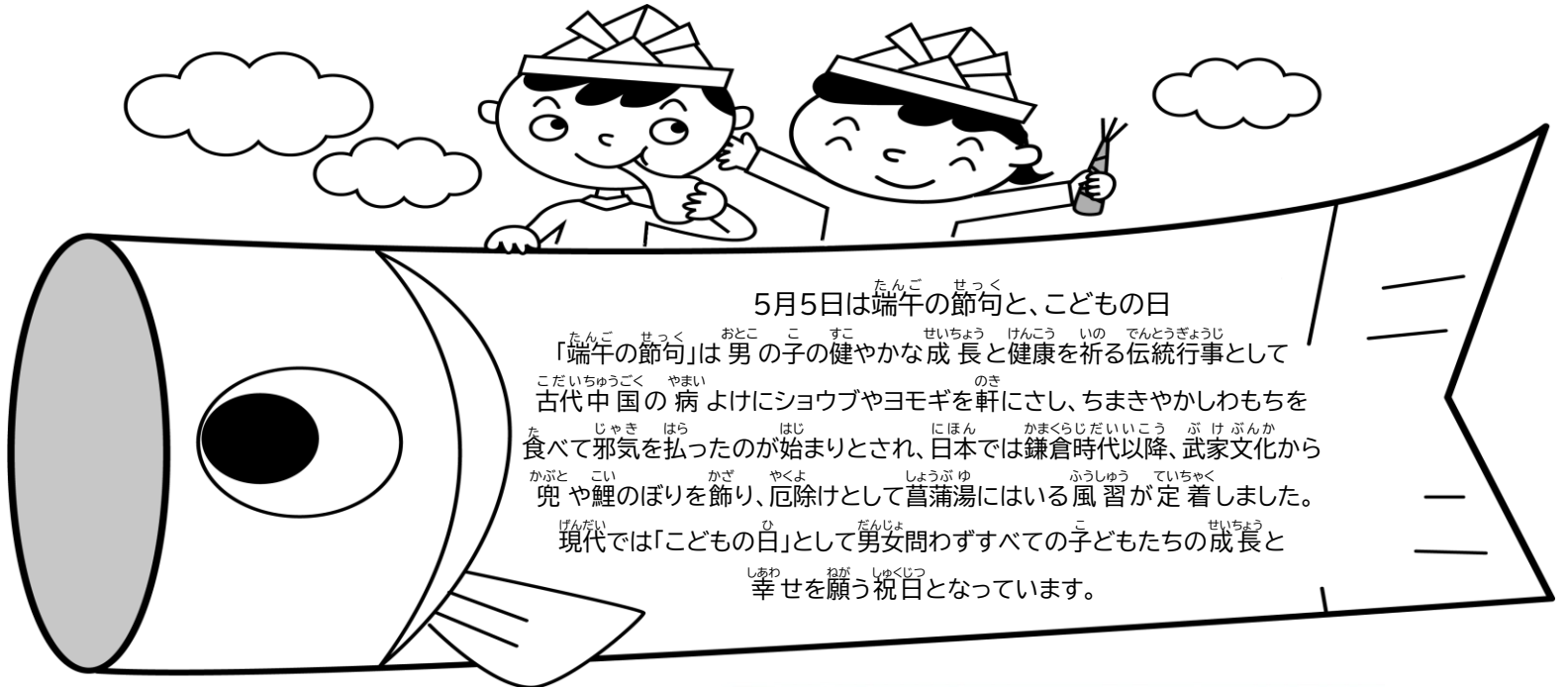


# 5月給食だより


利晶学園小学校  
令和8年5月

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。  
新学期が始まって1カ月がたちました。こどもたちは新しい環境になれてきた頃でしょうか。



5月15日はヨーグルトの日  
ヨーグルトの健康効果を世界に広めた  
ロシアの微生物学者の誕生日から  
この日に制定されました。  
15日の給食に  
ヨーグルトドリンクがでます。

ケチャップのお話  
給食でよく使うトマトケチャップは、完熟の  
トマトを加熱・濃縮しているため、トマトの栄養  
成分のリコピンが、生のトマトの2~3倍  
含まれています。リコピンは油を使った調理で  
体への吸収が高まります。



今月の給食メニュー 煮込みチキンボール

材料(5人分) ・ミートボール 220~230g  
・にんじん 20g ・たまねぎ 100~150g  
・ピーマン 20~30g  
・植物油 2~3g(野菜等を炒める)  
・菜種白絞油(ミートボールを揚げる)  
・ウスターソース 8g ・トマトケチャップ 60g  
・砂糖 2~3g ・コンソメ 少々  
・水 110~120cc

作り方  
① ミートボールを揚げる。  
(揚げることで煮くずれを防ぎます)  
② にんじん・たまねぎ・ピーマン炒める。  
③ 炒めた野菜に水・調味料を入れて煮る。  
④ 揚げたミートボールをいれて完成です。