



給食だより

令和7年度 津市立南が丘小学校

さわやかな風が吹く気持ちのいい季節になりました。5月はゴールデンウィークがあり、生活リズムが崩れやすい時期です。早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

5月5日は端午の節句です！！



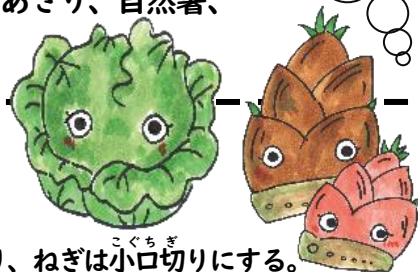
端午の節句は、子どもの成長を願う行事です。この日には、鯉のぼりや兜を飾り、柏餅やちまきを食べしてお祝いする風習があります。5月2日の給食には、ちまきが出る予定です。で、楽しみにしててくださいね。

津ぶっこを知っていますか？

5月の給食より

たけのこ・キャベツをつかいます

津市の農林水産物を活発にするため、ブランド化している農水産物を「津ぶっこ」といいます。たけのこ、キャベツ、お茶、梨、いちご、こんにゃく、あさり、自然薯、原木しいたけ、花しょうぶ、杉が登録されています。



作ってみよう！給食メニュー ★ 津ぶっこ和風ミートローフ

【材料】一人分

- 豚牛肉ミンチ 50g
- 塩、こしょう 0.5g
- ナツメグ 少々
- キャベツ 10g
- たまねぎ 20g
- たけのこ水煮 10g
- パン粉 7g

《ソース用》

- 濃口しょうゆ 3.5g
- みりん 4.0g
- 水 10g
- 片栗粉 少々
- ねぎ 5g

【作り方】

- キャベツ、たまねぎ、たけのこはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ボウルに、豚牛肉ミンチ、塩こしょう、ナツメグ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、パン粉を入れ、粘り気が出るまで、よくこねる。
※ナツメグは、なくてもいいですが、あるほうがおいしいです。
- オーブンの鉄板にクッキングシートを敷いて、②を平らにのばし、人数分に分かれるように切れ目を入れる。(ハンバーグのように丸めてもOKです。)
- オーブンの予熱をかけてから、③を焼く。(230℃ 15～20分目安)
※フライパンでも焼けますが、野菜が入っているので割れやすいです。
- 鍋に、しょうゆ、みりん、水、ねぎを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、ソースを作る。
- 焼きあがったミートローフに、⑤のソースをかけて完成。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の子ども一人あたりの分量です。
調味料やだしの分量などは、様子を見て調整してください。
※給食では、津市美里産のたけのこを使用しています。

津ぶっこ和風ミートローフ以外にも、津ぶっこ食材を使っており、5月27日の「伊勢茶ときなこの揚げパン」にも津市産のお茶を使っています。津市では、おいしいお茶がたくさんとれます。また、5月1日は、八十八夜ですが、この季節は、新茶がとれます。地元のおいしい食品を味わって食べましょう。

