

さわやかな季節となりました。5月は平沼カップがあります。

連休明けには平沼カップの練習も本格的に始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

5月の献立



☆こどもの日にちなみ、行事食として五目ずし（8日）を取り入れました。



☆6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を多く取り入れました。

塩焼きそば・回鍋肉

☆初夏の味覚が味わえるように、旬の食材を取り入れました。

かつお、あさり、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、メロン



☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）

こまつな・キャベツ



5月の給食目標

「食事のマナーを身に付けよう。」



食事のマナーの大切さを知り、ルールを守って食事をしましょう。

5月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
14日(火)	はいがごはん、牛乳、ひじきごはんの具、きびなごフライ、けんちん汁	はいがごはん、牛乳、ひじきごはんの具、きびなごフライ、 塩ちゃんこ汁	郷土料理（東京都）を知る。
17日(金)	はいがごはん、牛乳、親子丼の具、みそ汁、あまなつみかん	はいがごはん、牛乳、親子丼の具、みそ汁、 ゆでそら豆	旬の食材そらまめのさやむき体験（1年生・5組）
23日(木)	ごはん、牛乳、白身魚の野菜あんかけ、スーラータン	わかめごはん 、牛乳、白身魚の野菜あんかけ、スーラータン	わかめの旬を知り、自校炊飯
24日(金)	はいがごはん、牛乳、はまなちゃんのおかわりすぶた、茎わかめスープ	はいがごはん、牛乳、はまなちゃんのおかわりすぶた、茎わかめスープ、 カラマンダリン1人1/2個	旬の食材カラマンダリンを味わう。

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

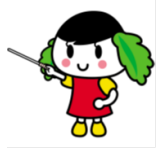
★14日(火)

塩ちゃんこ汁

鶏肉 10、木綿豆腐 20、油揚げ 5、だいこん 15、にんじん 10、ねぎ 8、
こんにゃく 10、塩 1.2、削り節・だし昆布・水 110

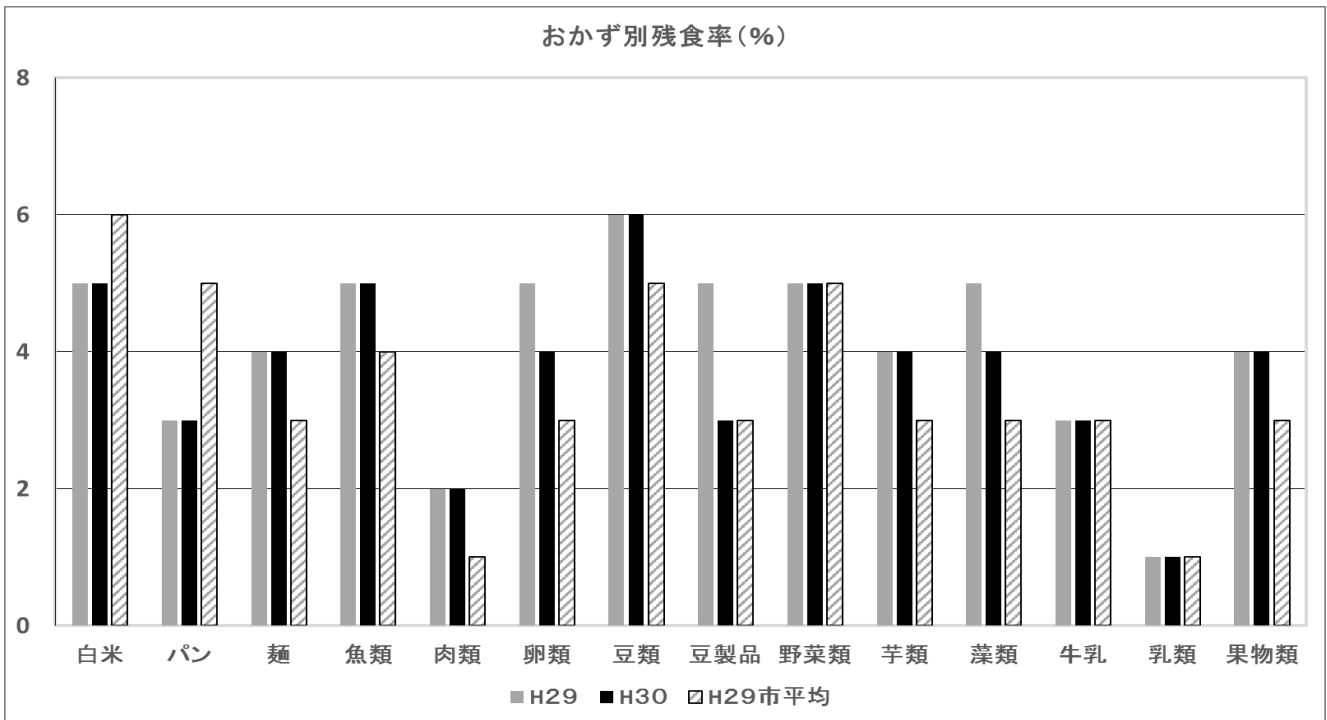
★17日(金) ゆでそら豆 そらまめ 20、塩 0.3

★23日(金) わかめごはん 精白米 80、炊き込みわかめ 2.4



給食残食率年次推移

給食室では、毎日子どもたちの給食の残量を量り、給食の献立作成に役立てています。
過去2年間と平成29年度市平均おかず別残食率の変化をグラフにまとめました。



平沼小の2年間の残食率の変化をみると、卵・豆製品・藻類の残量は減少傾向です。特に豆製品の減少率は大きいです。市の平均と比較すると、残りが多い品目もいくつかあるので、今年度も一人ひとりが主食・主菜・副菜のバランスを意識して食べられるような支援をしていきたいと思えます。

レシピ紹介

★磯香あえ



<材料:4人分>

キャベツ2枚(200g)、こまつな2株(100g)、
焼きのり 1/2枚、しょうゆ小さじ2、塩少々

<作り方>

1. キャベツを短冊、こまつなを2cmに切る。
2. キャベツ、こまつなは沸騰した湯に入れてゆでる。
3. ボールに野菜の水を切って、入れる。
4. 塩とのり、しょうゆを加えて混ぜる。



のりはちぎって入れます。
焼きのりや味付けのりでもおいしいです。