



給食だより

平成31年3月6日
 横浜市立琴宿小学
 校長 伊藤 和義
 栄養士 伊崎 佳緒

1年間のしめくくりの月になりました。春よりも食べられる量が増えたり、今まで苦手だったものを食べられるようになったりと、一歩でも二歩でも前進できた子がたくさんいると思います。今年度の給食は14日(木)で終了です。6年生にとっては、残りの給食回数もあとわずかとなりました。6年間の給食の思い出が、いろいろな献立とともに心に残っていると思います。これからも、自分のために食事を大切にして健康な生活を送ってほしいと願っています。

今月の献立について



- ◎ 子どもたちの思い出に残り、楽しく食べられるような献立
 - ・・・「あげパン」、「ソース焼きそば」、「麻婆豆腐」、「ポークカレー」、「さんまのかば焼き」
- ◎ 卒業・進級を祝う献立・・・「赤飯」
- ◎ 季節の食品「キャベツ」、「菜の花」、「こまつな」、「糸みつば」、「湘南ゴールド」、「しらぬひ」を取り入れました



献立変更



・8日(金) 「湘南ゴールド」を献立に追加
 ～神奈川県生まれの果物! 3月～4月の
 限られた時期にのみ食べられます!～

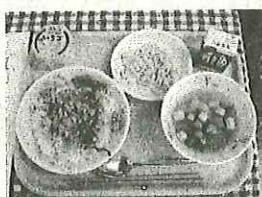


・13日(水) 「いちごゼリー」を献立に追加
 ～旬の果物(国産いちごを使ったゼリーです)～



食材の変更

・5日(火) 「菜の花ずしの具」の



こまつなを
 菜の花に
 変更しました。



旬の菜の花の
 甘みや食感をいかして調理しました。

お祝いにお赤飯を!



もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤色をつけて蒸して作ります。赤色には悪いものを取り除く力があるとされ、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったようです。市販の小豆の水煮を使って手軽に炊くこともできます。ぜひご家庭でも、味わってみてください。

●地場野菜(旭区)と横浜産マークの豚肉に変更
 (JAのにんじん、はまポークを使用します。)

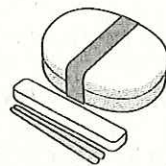
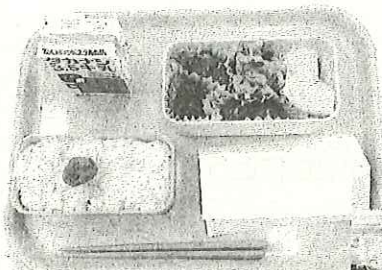


使用献立: 4日(月)	「ポークカレー」
13日(水)	「ピピンバ」
14日(木)	「野菜のスープ煮」



ねんせい 6年生「お弁当箱給食」

卒業を間近に控え、6年間の学校給食のまとめとして、また中学校生活での昼食につながるよう「お弁当箱給食」を実施しました。事前学習でお弁当の計画を立て、当日「いろどりきれい」・「動かずしっかりつめる」などの大切なポイントをおさえて、各々「お・い・し・そ・う 弁当」を完成させることができました。お弁当を作ってくれるおうちの人の大変さやありがたさを改めて感じている子もいました。“中学校では自分でお弁当を作ります”と今から決めている子も、学習のなかで「詰めるだけでも自分でやってみよう」と思えた子も、これからの自分の体のためにぜひがんばってほしいと思います。



給食人気メニュー

「チリコンカーン」

ごはんにもせても、パンにはさんでもおいしい★

材料	(切り方)	(4人分)
・牛ひき肉		140g
・だいず(乾燥)		70g
・玉ねぎ	1cm角	中1個
・トマト缶(カット)		1/2缶~
・にんじん	1cm角	80g
・にんにく	みじん	1g(小さじ1/2程)
・炒め油		適量
・水		50ml
◆トマトケチャップ		大さじ2弱
◆中濃ソース		小さじ2
◆しょうゆ		小さじ2/3
◆塩		小さじ1/2弱
◆こしょう		少々
◇赤ワイン		少々
◇チリパウダー		1g~
・小麦粉		大さじ1

作り方

- ①大豆をやわらかくゆでる。
- ②にんじん・玉ねぎ・にんにくを切る。
- ③小麦粉を色づくまでから炒りする。
- ④油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。玉ねぎ・にんじんを入れよく炒めて水を加えて煮る。
- ⑤煮えたらカットトマトを入れ調味し(◆)、大豆を入れ煮る。
- ⑥小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

※チリパウダーで風味よく仕上げましょう
量を増やすと少し辛みがでます

※給食ではパンとの組み合わせの時に、シエルマカロニを加えています。



お知らせ

給食白衣の使用は8日(金)までです。

3月12日(火)にPTAボランティアの方々による白衣点検があります。

最後の4日間はエプロンで行いますので、給食当番は、エプロンと三角巾(または給食帽子)の用意をお願いします。来年度も、子どもたちが気持ちよく着るためにアイロンがけをお願いいたします。



☆来年度の給食は、4月11日(木)からはじまります。

献立 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁

これからも給食室スタッフ一同、安全でおいしい給食を目指していきます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

