

給食だより 3月

令和6年3月1日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

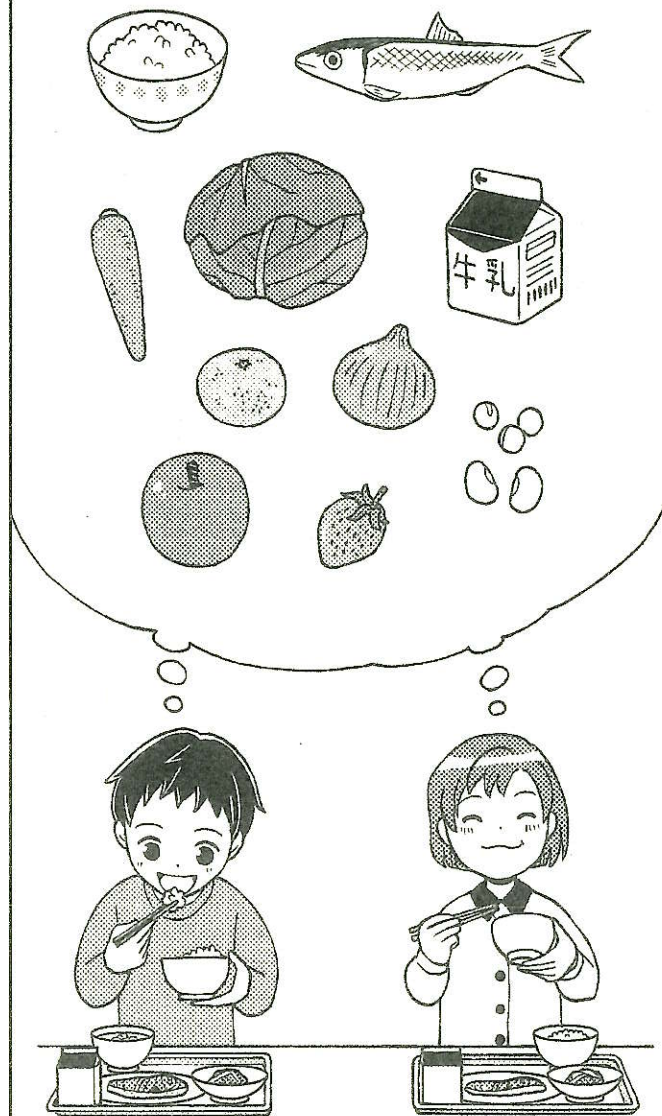
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

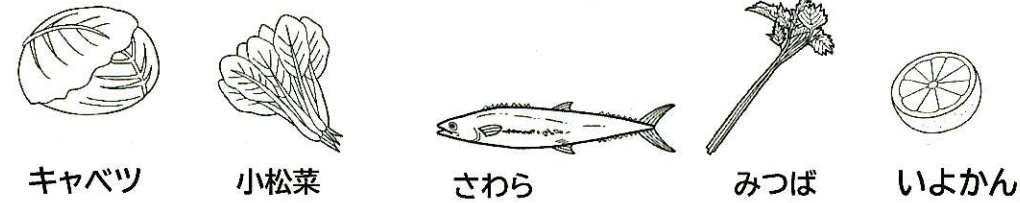
出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

3月の給食について

- 子どもたちの思い出に残り、楽しく食べられる献立を取り入れました。
(あげパン、麻婆豆腐、ビビンバ、いわしのかば焼き)
- 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
- ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。
- 旬の食品を取り入れ、季節感を味わう献立にしました。
(キャベツ、小松菜、さわら、みつば、いよかん)



- 6年生 英語Let's think about our food.で自分のオリジナルカレーを英語でPRしました。
学校全体でアンケートして、1位になった「カレーライス」を3月11日(月)実施します。
- 給食委員会実施のメニューコンテストで投票数の1番多かった「ラーメン」を取り入れました。
3月13日(水)のメニューを変更します。

3/11		はいがごはん	
●どろけーるあなたの口へ		とろけーるあなたの口へおいしいポークカレー	
おいしいポークカレー		●ごま酢あえ	
豚肉	20	切干だいこん	6
じゃがいも	50	にんじん	4
たまねぎ	60	ごま(白)	3
にんじん	20	しょうゆ	2.5
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.2	酢	2.2
こめ油	0.7	●ブルーはっこう乳	200
小麦粉	8		
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	3		
しょうゆ	2		
塩	0.85		
水	80		
チーズ(角)	2		
りんごジュース	5		
水	75		

3/13		ロールパン 牛乳	
●左近山ラーメン		左近山ラーメン あげぎょうざ	
		ミックスフルーツ	
中華麺	35	トウパンジャン	0.2
豚肉	30	コチジャン	0.3
たまねぎ	20	豚がらスープ	10
もやし	20	チキンブイヨン	10
ねぎ	5	削りぶし	1.2
にんにく	1	だし昆布	0.6
しょうが	1	水	100
スイートコーン	3		
いりごま(白)	0.5	●あげぎょうざ	
米白絞油	0.35	きょうざ	60
ごま油	0.35	米白絞油	4
赤色辛みそ	8	●ミックスフルーツ	
淡色辛みそ	8	バイン缶	20
しょうゆ	1	黄桃缶	20
こしょう	0.05	みかん缶	15
		さとう	2
		水	20

- 年間の給食回数の調整のため、今年度の左近山小の給食は3月15日(金)で終了します。

給食献立の紹介

あげパン



ひとくちメモ

今も昔も人気のあげパン。揚げあがりの目安は、表面がうっすらと白くなったころです。
味のバリエーションとして、砂糖のみのプレーン味、うぐいすきな粉味、ココア味、シナモン味、黒糖味、抹茶味など好みの味付けで作ってください。

作り方



1 パンを180℃の油で揚げる。



2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

〈トースターで作る場合〉

- 1 パンに油をうすく塗り、トースターで焼く。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

材料と分量 (4人分)

コッペパン	4個
揚げ油	
きな粉	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ

一人分の栄養価

エネルギー 348kcal
たんぱく質 9.1g
(給食と同じ、コッペパン87gの場合)



あげパン 牛乳
野菜のスープ煮
みかん



菜の花ずし



材料と分量 (4人分)

米	2.5合
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
さけフレーク	100g
凍り豆腐	サイコロ状3個
なばな	50g
にんじん	40g
炒りごま(白)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	80cc
卵	3個
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ
油	小さじ1~2

一人分の栄養価

エネルギー 398kcal
たんぱく質 11.7g



菜の花ずし(酢めし)
牛乳 すまし汁

2021年3月の給食献立より



ひとくちメモ

ひなまつりにちなんだ献立として、給食では菜の花ずしを取り入れています。黄色い卵を菜の花に見立てています。給食ではこまつなを使っていますが、なばなが手に入るようでしたらぜひ入れてください。



作り方

酢飯



1 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせひと煮立ちさせて冷ます。ごはんを硬めに炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷ます。

さけそぼろ



1 凍り豆腐をもどしてしぼり、細切りにする。(細切りになっている凍り豆腐を使うと便利です)



2 なばなを1cmに切り、ゆでて冷まし水をきる。(なばながなければ、こまつなでもよい) にんじんをみじん切りにする。



3 鍋に水・調味料・にんじんを入れて火にかける。煮立ったら、さけフレーク・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



4 ごま・なばなを入れる。(ごまを指でつぶしながら入れると香りが良い)



卵そぼろ



1 卵を割り、砂糖・塩を入れて混ぜる。



2 フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。

