

給食だより 4月

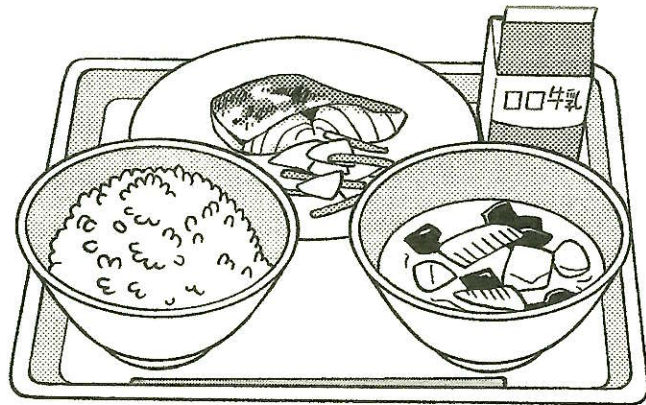
令和6年4月10日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

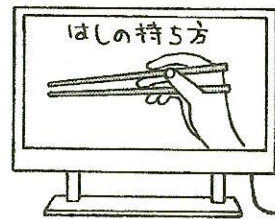
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



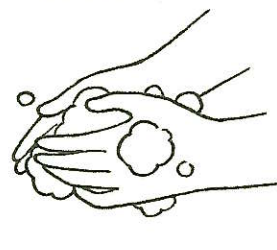
発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている

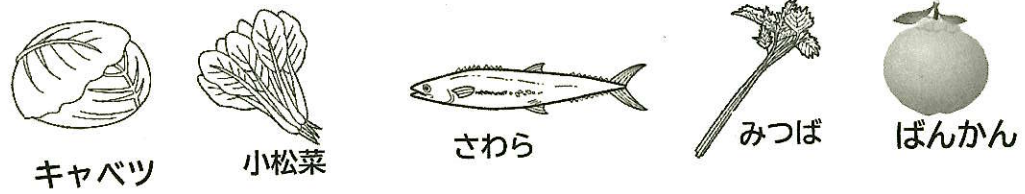


手をきれいに洗った



4月の給食について

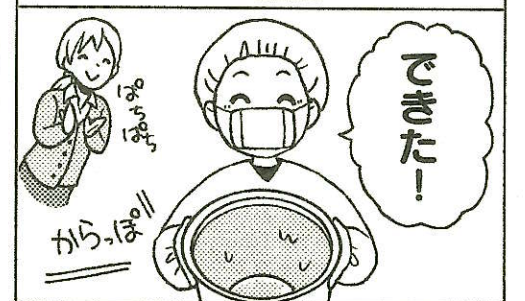
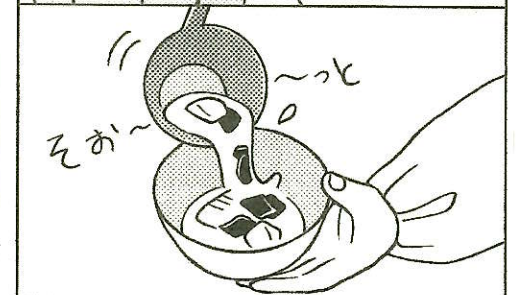
- 初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。(ツナそばろ・肉じゃが・生揚げのそばろ煮・魚フライ・ペンネトマトソース)
- 旬の食品を取り入れ、季節感を味わう献立にしました。(キャベツ、小松菜、さわら、みつば、晩柑)



- 左近山小の給食は4月11日(木)から開始します。メニューは下記のとおりです。

4/11		ごはん 牛乳	
チキンライスの具		チキンライスの具	
チキンライスの具		コーンスープ	
鶏肉	40	豚肉	10
白ワイン	1	たまねぎ	20
たまねぎ	50	スイートコーンホール	20
にんじん	15	スイートコーンクリーム	15
エリンギ	5	パセリ	0.2
こめ油	0.7	にんじん	5
トマトケチャップ	20	こめ油	0.5
トマトピューレ	5	しょうゆ	0.5
ウスターソース	1.5	酒	1
塩	0.5	塩	0.8
こしょう	0.01	こしょう	0.02
		でんぷん	1
		豚ガラスープ	15
		水	95

大丈夫だよ～



朝ごはんを食べるといいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が働き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- 毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう



給食献立の紹介

生揚げのそぼろ煮

ひとくちメモ

生揚げは表面の油が酸化しやすいので、熱湯に通す「油抜き」をしてから使うのが一般的です。油抜きを行うと、油っぽさがなくなりすっきりとした口当たりになります。
生揚げには味がしっかりついていますが、全体的に和風の薄味なので、残った時のリメイク料理として、カレー粉を入れてアレンジしてみても美味しいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

生揚げ	1枚 (300g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	200cc程度
豚ひき肉	100g
じゃがいも	2個 (200g)
たまねぎ	1個 (150g)
にんじん	60g
しょうが	1片
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	300cc
片栗粉	小さじ1

一人分の 栄養価

エネルギー 208kcal
たんぱく質 12.2g



1 生揚げを熱湯に通して油抜きし、角切りにする。鍋にしょうゆ・砂糖・水・油揚げを入れて煮る。



2 じゃがいも・たまねぎを2cmの角切り、にんじんをいちよう切り、しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3 鍋に油を入れ弱火でしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。



4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、しょうゆ・みりん・水を入れて煮る。



5 野菜が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、生揚げを入れる。



パンネミートソース



ひとくちメモ

- * 主食にする場合の量です。
- * ごはんのおかずとしてお弁当に入れる場合は量を少なくしてください。一度に作って小分けにし冷凍できます。

作り方

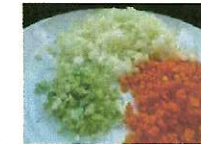
材料と分量 (4人分)

マカロニ(ペンネ)	120g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1個
カットトマト(缶)	120g(大さじ4)
にんじん	1/2本
セロリ	1/5本
ドライパセリ	少々
にんにく	少々
炒め油	適量
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	100cc

調味料

一人分の 栄養価

エネルギー 216kcal
たんぱく質 9.7g



1 たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくをみじん切りにする。(にんにくはチューブでもよい)



2 フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、香りが出たら、セロリ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。



3 カットトマト・調味料・材料がかぶるくらいの水を入れ中火で煮込む。



4 別の鍋でペンネをゆでる。



5 3にペンネを入れ、ドライパセリをちらす。



ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

2021年4月の給食献立より



ぶどうパン 牛乳
パンネミートソース
コーンサラダ

2018年4月の給食献立より

