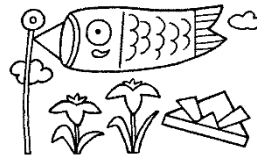


# 5月 給食だより



令和2年5月22日  
横浜市立山元小学校  
校長 石田 薫  
学校栄養職員 鈴木 桃子



新型コロナウイルス感染症の影響で休校が続いていますが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。学校給食はみんなで食べることで会食の楽しさや感謝の心を育むとともに、望ましい食習慣を身に付ける大切な意味があります。再開される日を心待ちにしているところです。5月は気温の変化が激しく、疲れも出やすい時期です。給食がない中でも1日3回の食事をしっかりと、この時期を乗り越えましょう。

## <給食従事者紹介>

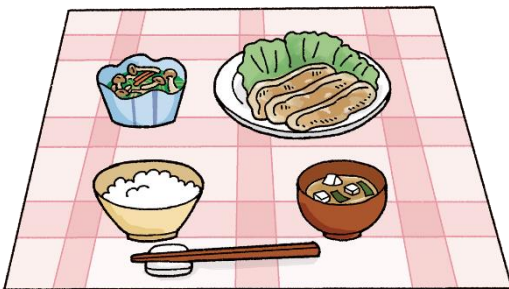
本校では給食調理を富士産業株式会社に業務委託しており、約370食の給食を社員2名、パート7名の調理員で調理しています。野菜の切り方やゆで加減、味付けなど子どもたちが食べやすいように毎日工夫をしながら作ってくれています。

栄養士は引き続き鈴木が担当します。山元農園の野菜や地場産物などを活用し、子どもたちが楽しめる安全な給食を提供していきます。宜しくお願い致します。



## <休校中の食事のとり方>

### 献立の基本は 主食・主菜・副菜



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい食事ができます。毎食そろえることは大変だと思いますので、主食・主菜・副菜が合体したチャーハンやうどん、パスタなども取り入れて工夫してみてください。

- 主食** 米・パン・めんなどから選ぶ  
(おもに炭水化物を含む)
- 主菜** 魚・肉・卵・豆・豆製品などから選ぶ  
(おもにたんぱく質や脂質を含む)
- 副菜** 野菜、いも類、海そう、乳製品、果物から選ぶ  
(おもにビタミン・無機質・食物繊維を含む)

28 麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ	
●生揚げのそぼろ煮	●磯香あえ
生揚げ 60	キャベツ 50
しょうゆ 4	きざみのり 0.4
砂糖 3	しょうゆ 1.6
水 10	塩 0.1
豚肉(ひき) 15	
じゃがいも 40	
たまねぎ 40	
にんじん 15	
しょうが 0.3	
サラダ油(ごま油) 7	
米油 0.7	
しょうゆ 4	
みりん 1	
でんぷん 1.2	
削り節・水 20	

エネルギー 638kcal たんぱく質 23.8g

給食の献立は主食・主菜・副菜がそろうように献立が考えられています。過去の献立表はよこはま学校食育財団のホームページで確認できます。

ぜひご家庭の献立の組み合わせの参考にしてみてくださいね。

(よこはま学校食育財団 基準献立表

<https://ygs.or.jp/kondate/>)

簡単に作れる給食レシピをご紹介します。ご家庭でぜひ給食の味を再現してみてください。

# 給食レシピ



## 豚丼の具

ごはんが進む給食メニューです。豚肉には疲れをとる働きのあるビタミンが多く含まれています。

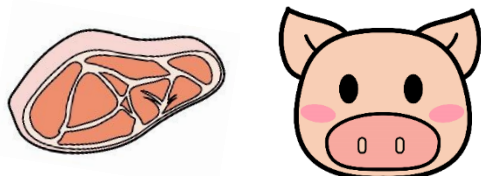
仕上げにこまつななどの野菜を入れると見た目もよく仕上がります。



材料	切り方	4人分
豚肉	こま	280 g
にんじん	せん	4 cm (40 g)
しめじ	ほぐす	1/2パック
しょうが	みじん	小さじ1
しらたき	2~3 cm	1袋
炒りごま		小さじ2
油		小さじ2程度
しょうゆ		大さじ4
砂糖		大さじ4
みりん		小さじ2
酒		小さじ2

### <作り方>

- ① しらたきを切り、さっとゆでる。
- ② 野菜を切る。
- ① 鍋に油を入れ、弱火でしょうがを炒める。
- ② しょうがの香りが出てきたら、火を強めてしらたきを炒める。
- ③ にんじん・豚肉をよく炒める。
- ④ しめじを入れ、調味料を加えたら汁が少し残る程度まで炒りつける。
- ⑤ ごまをふって仕上げる。



## ひじきサラダ

絶妙な味付けが子どもたちの人気の人気メニューです。

ひじきはカルシウム・鉄分・食物繊維など不足しがちな栄養素を補うことができます。



材料	切り方	4人分
キャベツ	せん	1枚 (100 g)
ホールコーン		大さじ2
にんじん	せん	10 g
★ひじき		大さじ2
★しょうゆ		小さじ1
ごま	切る (する)	大さじ1
☆サラダ油		大さじ1
☆酢		大さじ1
☆しょうゆ		小さじ2
☆砂糖		小さじ1・1/2
☆塩		少々
☆こしょう		少々
☆からし		少々

### <作り方>

- ⑥ ひじきをもどし、ゆでて水をきり、★のしょうゆで下味をつける。
- ⑦ キャベツ・ニンジン进行切り、さっとゆでる。(もしくはひとつまみの塩をふってもよい)
- ③ ホールコーンをザルに開ける。
- ④ 酢・しょうゆ・砂糖・塩・からしを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜・ひじきの水を切り、コーン・ごまを入れ、ドレッシングであえる。

よこはま学校食育財団のホームページではご家庭で作れる給食のレシピを多く載せています。

(よこはま学校食育財団 食育の推進 <https://ygs.or.jp/syokuzai/>)