

給食だより

令和6年4月25日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

給食が始まり、2週間がたち、新しい学年での給食にも少しずつ慣れてきました。給食室への返却時には元気な子どもたちのあいさつが聞こえ、とてもうれしくなります。大人も子どもも慣れないことが多く、疲れを感じやすい時期です。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠時間をとるなど、生活リズムに気をつけてお過ごしください。

5月の献立について

<献立について>

- ・旬の食材を多く取り入れました。
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・チンゲンサイ・じゃがいも・メロン・あまなつみかん)
- ・こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- ・開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン・アイスクリーム)

5月の給食目標「食事のマナーを身に付けよう」

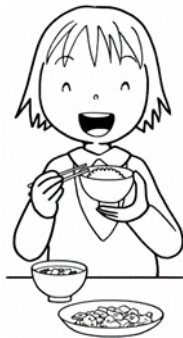
～食事のマナーを守って、楽しく食べましょう!～

○食器の持ち方

- ・ご飯や汁物の食器は、
持って食べる。

○食事中的行動

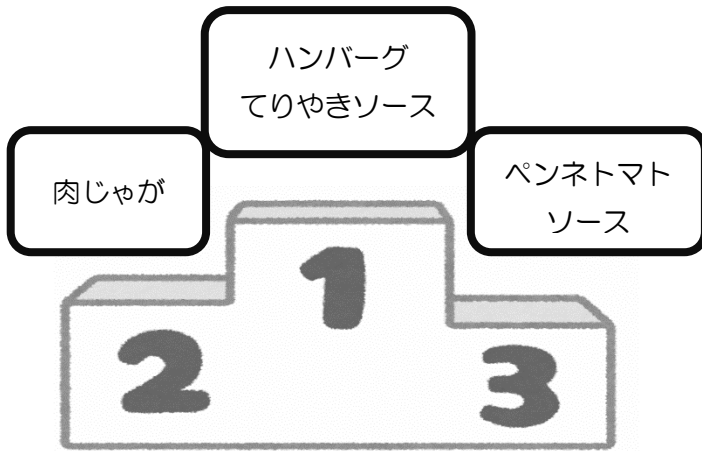
- ・マスクを外したら
話さない。
- ・食事中に立ち歩かない。
- ・ひじをつかない。



○姿勢

- ・背筋はピンとのばす。
- ・足は床にそろえてつく。
- ・足を組まない。

給食たくさん食べたねランキング



4月の給食で、残りが少なかったメニューを発表します。

1番残りが少なかったのは、ハンバーグてりやきソースでした。肉じゃが、パンネトマトソースと食べやすい献立がランクインしています。

反対に魚や晩柑は残りが多かったです。ぜひご家庭でも、食べる練習をしてみてください。

《給食メニュー紹介》～鶏肉の甘辛煮～

<材料と分量（4本分）>

鶏手羽元	4本
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
★ 酢	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	80ml程度

<作り方>

1. しょうが、にんにくをすりおろす。（チューブでも良い）
2. 鍋にしょうが、にんにく、★を入れ、煮立たせる。
3. 鶏肉を入れ、沸騰するまで弱火で煮る。
4. 落しぶたをして、弱火で煮て味をしみこませる。



<給食の献立例>

ごはん 牛乳
五目ずしの具
鶏肉の甘辛煮
すまし汁



甘辛い味付けがご飯とよく合い、子どもたちにも大人気です！
みりんを最後にいれて、強火で煮詰めると照りが良く出ます

<1人分の栄養価>手羽元2本分
エネルギー 179kcal
たんぱく質 14.5g