

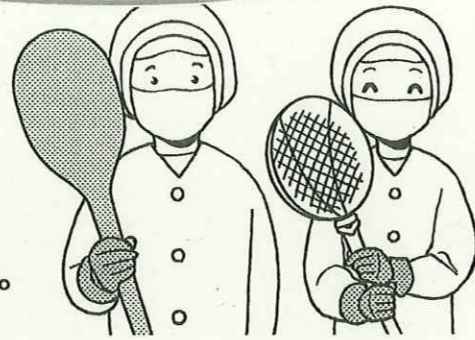
給食だより 4月

令和8年4月17日
横浜市立原小学校
学校栄養職員 和泉 千絵

今年度の原小の給食室について

原小の給食は、民間委託で
「株式会社サンユー」
が調理します。

チーフ尾形さん サブチーフ佐野さん
社員6名 パート 13名 計19名です。
よろしくお願い致します。



栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。
おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに
体の調子をととのえるもとになります。

牛乳

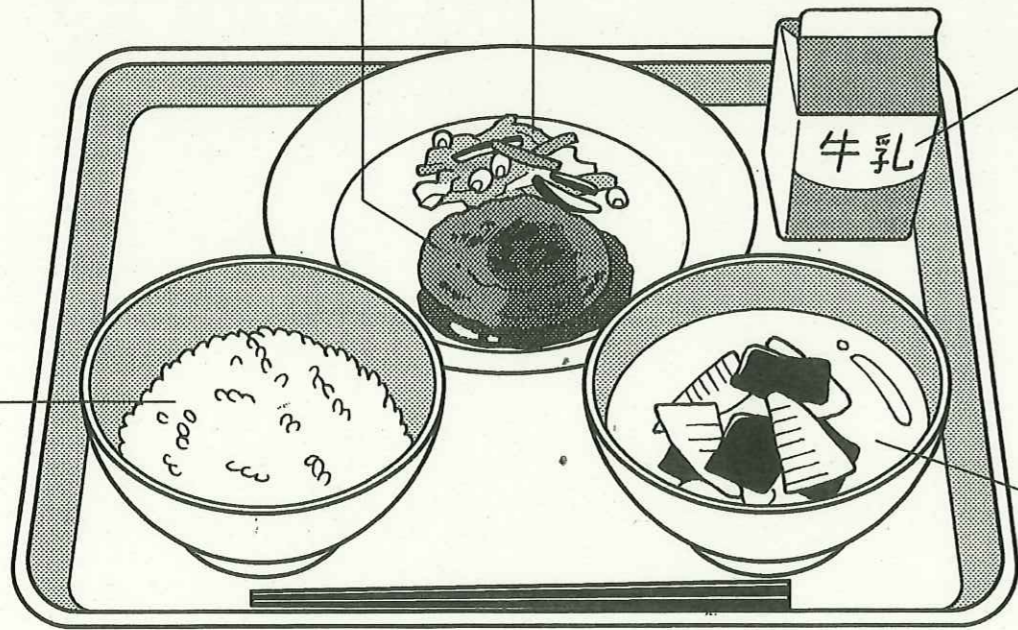
牛乳

主食

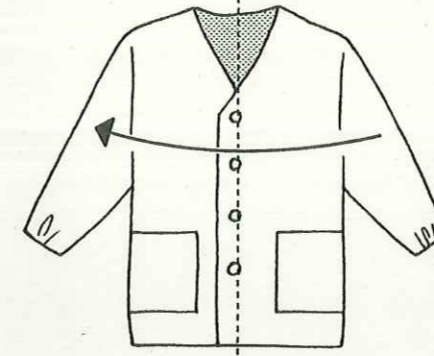
ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

汁物

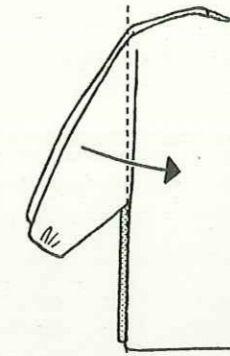
みそ汁、スープなど。



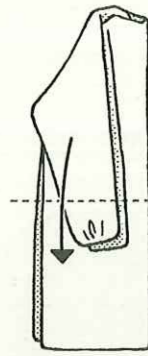
給食当番 白衣のたたみ方



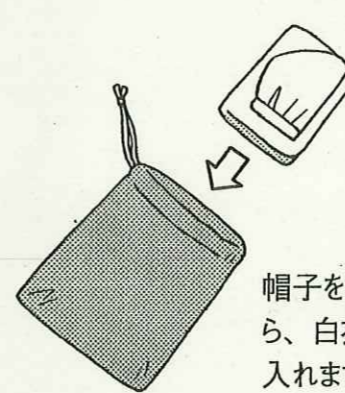
白衣を広げます。
半分に折ります。



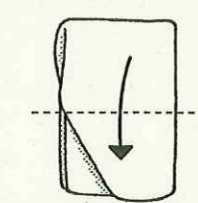
そでの部分を折ります。



半分に折ります。

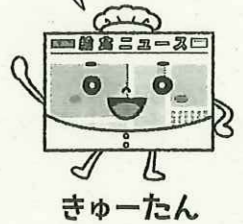


帽子を半分にたたんだら、
白衣と一緒に袋に入れます。



もう一度半分に折ります。

きれいに
たたんでおくと
次に使う時、
気持ちがいいね



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、さわか、みつば、晩柑)



キャベツ



小松菜



さわか



みつば



ばんかん

4月13日（月）給食開始しました。

1年生にとっては初めての給食です。
初めての給食で、牛乳パックにストローをさすのに手間取る児童もいましたが、どの児童もがんばって給食の準備・片付けをしていました。
クラスの仲間と一緒に食べれば、苦手なものも残さずに食べることができます。
学校生活の中でも楽しい時間になるとよいですね。

決められたお皿に
適量をもりつけて
いきます。



6年生も1年生の給食を
手伝います。



給食献立の紹介

ペンネミートソース



ひとくちメモ

- * パンが付く給食の場合の量です。
- * 主食として食べる場合は、量を多くしてください。
- * 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
調味料	
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

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。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ぶどうパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ

2018年4月の給食献立より

