

給食だより

6月

令和2年6月4日
横浜市立本郷小学校
校長 福嶋圭輔
学校栄養職員 宇多 梓



6月から学校が再開し、元気な姿のみなさんに会えてとても嬉しいです。学校生活には慣れてきましたか。

6月に入り、高温多湿な日が続いています。体調管理に十分注意するとともに、食品の取り扱いに気を付け食中毒を予防することが大切です。加熱をするときは中心までしっかり火を通す、作ったものは冷蔵庫で保管して早めに食べきるなどの工夫をしましょう。

☆給食室を紹介します☆

本郷小の給食室には、大きな釜が5基あります。
この5基で約650人分の給食をゆでる、蒸す、炒める、煮る、揚げる等の調理をしています。



本校では給食調理を日本国民食株式会社に業務委託しており、社員6名、パート7名の調理員が毎日心を込めて作ってくれます。

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工夫しています。
また、とんかつやワンタン、つみれなどは、一つ一つ丁寧に手作りしています。



とんかつの衣をつけている様子



ワンタンスープのワンタンを包んでいる様子

☆給食の人気メニューを紹介しませう☆

是非ご家庭で給食の味を再現してみてください。

磯香あえ

材料	分量（4人分）
キャベツ	2枚（200g）
こまつな	2株（100g）
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

《作り方》

- 1 キャベツを短冊切りにする。
- 2 こまつなを2cmに切る。
- 3 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。
※ラップに包んで電子レンジ加熱でも良いです。
- 4 ボールに、野菜の水をきって入れる。
- 5 ちぎったのり・塩・しょうゆを加えて混ぜる。



麻婆豆腐

材料	分量（4人分）
木綿豆腐	1丁（400g）
豚ひき肉	100g
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
しょうが	1片
にんにく	1/2片
油	小さじ2
豆板醬	小さじ1/2
★トマトケチャップ	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★みそ	大さじ1強
★甜麵醬	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
水	1カップ

《作り方》

- 1 豆腐は1cmの角切り、ねぎは小口切り、にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 中華鍋（テフロン加工のフライパンも可）に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、豆板醬・ねぎを入れて炒め、香りを出す。
- 3 ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。
- 4 分量の水と★印の調味料を入れて煮立ったら豆腐を入れ煮込む。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。



黒みつかん

材料	分量（4人分）
黒砂糖	大さじ3
粉寒天	小さじ1/2（1g）
水	160cc
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- 1 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけて、沸騰してから1分くらい加熱する。
- 2 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- 3 型に流しいれて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 食べやすい大きさに切り分ける。
- 5 きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせてかける。

人気の手作り
デザートです

