

給食だより



横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

7月号

やっと給食が再開しました。生活環境が変わり疲れも出やすいときです。朝ごはんをしっかり食べて早寝早起きを心がけるなど、お子様の健康に注意をしてください。

給食は、教育活動の一環として「学級活動」に位置付けられています。給食をとおして、食の大切さを知り、健康によい食べ方を身につけることや安心安全でおいしい給食を目指し、努力してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



子どもたちの健康と 「学校給食」の役割

「身じたくを
しっかり整えて」

給食時間は全員が給食用のマスクと帽子をつけます。給食当番になったらマスクと帽子と白衣を忘れずにね！



主食

ご飯・・・週3回から5回(黒米、混ぜご飯、五目ご飯、赤飯、茶飯、酢飯、胚芽ごはん、麦ごはんなど)

パン・・・週1回から2回(給食会の規格に基づいて作られています。使用されている小麦粉は給食会で調達したものです。)



種類・・・ぶどうパン・コッペパン・食パン・ロールパン・サンドパン・チーズパン・黒パン・丸パン・バンズパン・ドッグパンなどがあります。

- ★ 揚げパンは本校の給食室で揚げて作っています。
- ★ ナンやまんとうのときもあります。
- ★ パンのときは、ジャムやチーズがつくこともあります。

麺類・・・月1回程度、スパゲティやうどん、焼きそばがあります。



副食

・安全な食品を使用し、手作りを心がけています。横浜市内の地場野菜をとり入れ、バラエティに富んだ料理を心がけています。

・栄養量に基づいて、煮物・揚げ物・蒸し物・焼き物・和え物・サラダなど変化のある献立を子どもたちが食べやすいように心がけています。

- ★ カレーやシチューのルーはインスタントではなく手作りで。
- ★ ふりかけや甘酢、ドレッシングも手作りで。
- ★ だし汁は削り節や昆布からスープは豚骨からとっています。

毎月配布する物

「家庭配布献立表」

毎日の給食

・その日の献立の実物をサンプルケースに展示しています。配食の仕方や分量の目安にします。

・「ぱくぱくだより」は、その日の給食に使っている食品のことや栄養・献立などについてお知らせをしています。給食時間に毎日読んでいます。



ほぼ毎日つきます。はっこう乳やみかんジュース、最近ではお茶がつくこともあります。

デザート

季節の果物を積極的に取り入れています。ヨーグルトやゼリー、ミックスフルーツのときもあります。

いただきます



★「じゃがいも」を使って

じゃーまんぼてと
ジャーマンポテト (2人分)

ざいりょう 材料		だい こ 大1/2個
	じゃがいも	
	たまねぎ	こ 1/4個
	ベーコン	まい 1/2枚
	パセリ	しょうしょう 少々
	さらだゆ サラダ油	てきりょう 適量
	しお 塩	しょうしょう 少々
	こしょう	しょうしょう 少々
	バター	しょうしょう 少々

つくりかた
作り方

- ①じゃがいも・たまねぎはうす切り、ベーコンは5mmの幅に切り、パセリはみじんぎりにする。
- ②フライパンに油を熱し、①のたまねぎとベーコンを入れ、炒める。
- ③②にじゃがいもを入れて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④バターを落とし、パセリを散らす。



★「ちりめんじゃこ」を使って

ちりめんじゃことアーモンドのあめ煮 (1人分)

ざいりょう 材料		10ぐらむ 10g
	ちりめんじゃこ	
	アーモンド	12ぐらむ 12g
	しろ 白ごま	こ 小さじ1
☆	さとう 砂糖	こ 小さじ1
	しょうゆ	こ 小さじ1/3
	みりん	しょうしょう 少々
	みず 水	こ 小さじ1

つくりかた
作り方

- ①ちりめんじゃこを炒る。
- ②☆を煮詰めてたれを作る。
- ③②のたれの中にちりめんじゃこ・アーモンド・ごまを入れてからめる。



★「アスパラガス」を使って

アスパラガスのソテー (1人分)

ざいりょう 材料		
	ベーコン	2g
	アスパラガス	15g
	スイートコーンホール缶	15g
	にんじん	5g
	サラダ油	0.3g
	しお 塩	こしょう 0.2gと 少々

つくりかた
作り方

- ①スイートコーンホール缶をザルに開ける。
- ②アスパラガスを2cmのななめに切り、塩ゆでにする。
- ③にんじんをせん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーンを炒め、アスパラガスを加え、調味する。