

給食だより 5月

令和8年5月12日
横浜市立鴨志田緑小学校
校長 藁科 直希
栄養士 吉田 綾佳

今年度の給食が始まり、約1か月が経ちました。1年生は初めての給食にもだんだんと慣れてきた様子です。安心・安全でおいしい給食を提供できるよう調理を実施して参ります。



鴨志田緑小の給食室を紹介します！！

約370人分の昼食を調理員3~4人で準備します！



野菜は下処理室で洗い、皮をむき、調理室で指示書に応じてカットしていきます。

じゃがいもは給食の登場回数が多い野菜です。にくじゃがの日は25kg以上のじゃがいもを使用します。



大きな回転釜は全部で5基！調理によって使い分けます。

スコップのような大きなヘラで野菜を和えます。給食づくりは体力勝負です。



子どもたちからの「おいしかった〜！」の声が調理師、栄養士の大きな原動力になっています。今年度も給食室一同で力を合わせてがんばります！よろしくお願ひいたします。



5月の献立について

- 旬の食材を多く取り入れました。
(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・メロン)
- 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・アイスクリーム)

～横浜開港菜～

横浜の開港をきっかけに日本で初めて作られ、横浜から日本各地に広まった西洋野菜を「横浜開港菜」とよびます。「横浜開港菜」とよばれている野菜は、トマト、レタス、キャベツ、カリフラワー、にんじん、いちご、リーキ、エンダイブ、メキャベツ、パセリ、アスパラガス、サヤエンドウ、ラディッシュ、セロリの14種類です。今月の給食にもたくさん使われています。



☆献立表の見方☆

献立表には、料理ごとの食材とひとり分の目安量を記載しています。日々の給食で使われている食材や、アレルギー等のご確認もよろしくお願いいたします。

また、献立表に記載している1人分の分量は中学年（3・4年生）の量となります。

学年により基準の栄養素が異なるため、

低学年は 中学年×0.8 、高学年は 中学年×1.2となります。

★学校行事等で献立が変更になる場合は、給食日よりお知らせします。

★「公益財団法人 よこはま学校食育財団」のホームページご存じですか??
 基準献立に使用する、加工食品の原材料等やアレルギー情報はこのホームページから確認できます。また、食育ひろばのページには、横浜市の学校給食のレシピも掲載されています。季節の献立や地産地消の取り組みなどもご覧いただけます。

| 3 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ みそ汁 | | |
|------------------------------------|----------|-----|
| ●いわしのかば焼き | 2枚 | 20 |
| ●みそ汁 | | 20 |
| ●いわし | 3 | 5 |
| ●木綿豆腐 | | 5 |
| ●たまねぎ | | 2 |
| ●揚げ油(米油) | | 1 |
| ●しょうが | 0.6 | 2 |
| ●しょうゆ | 4 | 2 |
| ●砂糖 | 3 | 1 |
| ●みりん | 1 | 110 |
| ●でんぷん | 0.2 | |
| ●水 | 10 | |
| ●ごま酢あえ | | |
| ●きゅうり | 8 | |
| ●にんじん | 3 | |
| ●切干(白) | 3 | |
| ●ごま(白) | 2 | |
| ●しょうゆ | 2 | |
| ●砂糖 | 1.5 | |
| ●酢 | 3 | |
| ●塩 | 0.1 | |
| エネルギー | 636 kcal | |
| たんぱく質 | 23.8g | |

おうちで作る給食レシピ

レシピが173種類に増えたよ!
おうちで作ってみてね

おうち給食ははじめました

おうちで作った料理を撮影中!
投稿をお待ちしています

食事のマナー

☆おはしはきちんと持っていますか?

和食には欠かせない箸。給食でも毎日のように使います。箸の持ち方がおかしいと食べ物を上手につかめなかったり、魚の骨を取り除いたりなどの細かい作業がしにくかったりします。箸を正しく持てているかを見直して、食事をしてみましょう。



おちゃわん
ちゃんともてるかな?



お茶碗を正しく持つことも、和食をおいしく食べるためには欠かせません。4本の指の上に底をのせて、親指をお茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



トレーの上での食器の配置は
ご飯茶碗が左、汁椀（汁気の多いおかず）が右になります。

