



給食だより

平成28年2月2日
横浜市立西が岡小学校
校長 山本 朝彦

暦の上ではもうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。ノロウイルス、インフルエンザの流行のニュースも聞こえてきます。うがい、手洗いの励行と食生活にも気を配り元気に過ごしましょう。

2月の給食目標

「寒さに負けない食事を知ろう」

- すききらいなくたべましょう。
- 栄養のバランスを考えてたべましょう。



今月の献立について

- 節分にちなみ、大豆や大豆製品をたくさん使った献立を取り入れています。
- 泉区産の野菜を使用します。
だいこん・こまつな・ほうれんそう・ごぼう・ねぎ・キャベツ・さといもは JA 横浜から購入します。
- 献立に一部変更があります。
17日(水) 国際理解教室のフォン・フェイ・ルー先生の出身国の台湾料理を取り入れました。

17

ルーローハン(はいがごはん)
牛乳・春雨スープ・オーギョーチ

● ルーローハン	はるさめ	3
豚肉	しょうが	0.3
しょうが	酒	0.3
ねぎ	塩	0.9
米油	こしょう	0.03
うずら卵	チキンブイヨン	7
しょうゆ	水	110
砂糖	● オーギョーチ	
酒	りんごジュース	10
五香粉	砂糖	4
● はるさめスープ	粉寒天	0.4
鶏肉	水	50
にんじん	レモン果汁	5
ねぎ	砂糖	2
こまつな	水	20

ルーローハン・牛乳・春雨スープ
オーギョーチ

(にんじんごはん・牛乳・シシモフライ
呉汁を変更)

台湾料理は中華料理をもとにして、魚・えび・いかなどの海の幸、たけのこなどの旬の山の幸を取り入れた郷土料理で、家庭的な料理が多いということです。

今回はご飯の献立として「魯肉飯」(ルーローハン)を選びました。やわらかく煮込んだ豚肉をご飯にのせた料理です。フォン先生にうかがったところ、台湾の家庭料理では煮卵がよく添えられるそうなので、うずら卵(水煮)と一緒に煮込みます。

「愛玉子」(オーギョーチ)は台湾の植物で「愛玉」で固めたゼリーのようなデザートです。貴重な食材ということで本物は手に入りません。今回は粉寒天で作ります。

※給食に合わせて材料、調味料をアレンジしています。

外国の料理の材料や味つけには、その国の歴史や気候などがうかがえます。フォン先生との学習を思い出しながら食べてほしいです。

お知らせ

2月学校給食基準献立予定表(家庭配布用)の訂正について

教育委員会より次のとおり、訂正の連絡がありましたのでお知らせします。

実施日 2月5日(金)

訂正内容 ぽんかん(1個) → いよかん(1/4個)

「我が家の自慢料理」をご紹介します。

7月に募集しました「我が家の自慢料理」に5名の方からご紹介がありました。神奈川県産の食材を使用した料理です。紙面の都合により順に掲載させていただきます。

合田さん(1年生保護者)

こまつなとしらすの中華あえ

材料(4人分)

こまつな	4束	} A
しらす	大さじ2	
もやし	100g	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1~2杯	
中華だし	適量	
砂糖	小さじ2	
白ごま	適宜	

作り方

- ① 水洗いしたもやしと水洗いして5cm幅に切ったこまつなを鍋に入れ、蓋をして中火にかける。
- ② 2分程度すると野菜の水分が出て、煮汁が出る。野菜がしんなりしたら調味料Aを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 火を止めてしらす、ごまを混ぜて完成。



※ 冷めても常備菜としておいしく食べられるので、我が家の副菜として人気かつ定番メニューです。

※ お好みで「大山豆腐」の油揚げや厚揚げ豆腐を入れてもおいしいです。

楽しく食べています。

☆1月28日の献立は給食週間にちなみ「セルフおにぎり」でした。焼きのり1枚にご飯と梅干しで、おにぎりを作って食べました。



☆6年生は校長先生と会食しています。卒業までに全員が会食する予定です。校長室から楽しそうな笑い声が聞こえます。



