

給食だより

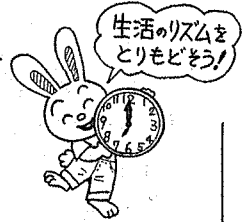


平成27年8月30日
西が岡小学校
校長 山本 朝彦

まだまだ残暑のきびしい日が続いています。運動会の練習も始まりました。体力をおとさないように、夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。また、食事をきちんとすることを心がけましょう。

9月の給食目標 「協力して楽しい食事の場をつくろう」

- 準備や片づけを安全や衛生に気をつけて行いましょう。
- なかよく、静かに話しながら食べましょう。



お知らせ

すでにお知らせしていますが、給食当番の帽子は9月より個人持ちになります。必ず、記名をしてください。

個人の帽子はビニール袋に入れてランドセルに入れておいてください。(月曜日に忘れることがないようにお願いします。)

給食当番の週には、これまで通り白衣・袋を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをして、学校に戻してください。

今月の献立について

- 1日(火)は学校独自献立となります。献立と使用材料をお知らせします。⇒⇒⇒梅ゼリーに使う梅ジュースは、学校の梅の実で作りました。
- 市内産の野菜を使っています。なす・こまつな・さつまいもはJ A横浜から地元の野菜を入れてもらいます。
- 献立の一部変更があります。ご確認ください。
4日(金) **ツナそば** (煮魚を変更)
まぐろ油漬け・凍り豆腐・にんじん
しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん
削り節・水
夏野菜の天ぷら (磯香あえを変更)
なす・かぼちゃ・鶏卵・小麦粉
揚げ油(米油)・しょうゆ・砂糖
みりん・削り節・水

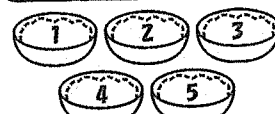
1		ごはん・牛乳 チキンライスの具 野菜のスープ煮・梅ゼリー	
●チキンライスの具		●野菜のスープ煮	
鶏肉	20	豚肉	10
ワイン(白)	1	じゃがいも	50
たまねぎ	35	たまねぎ	20
にんじん	8	キャベツ	20
米油	0.7	にんじん	15
トマトケチャップ	15	パセリ	0.5
トマトピューレ	8	塩	0.9
ウスターソース	1.5	黒こしょう	0.02
塩	0.5	豚骨・水	70
こしょう	0.01	●梅ゼリー	
		梅ジュース	20
		砂糖	6
		粉寒天・水	60

8月31日は「野菜の日」です

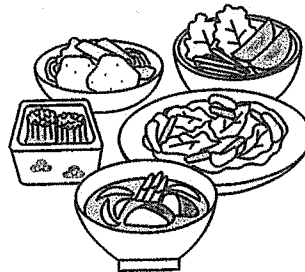
8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日におよそ 350g とるのが目安とされています。これはきざんだ野菜を両手で3杯くらいになる量です。おひたし、煮物、炒め物など野菜料理の小鉢にすると5皿分くらいです。朝・昼・晩の3回に分けて、具だくさんのみそ汁やスープにも活用すると無理なくとることができます。



野菜350gってどれくらい?

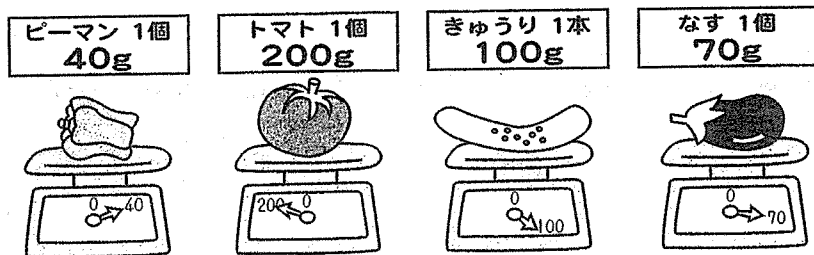


野菜料理の小鉢で約5杯分



9月の給食は「秋なすカレー」です。

野菜の量ってどれくらい?



いつものカレーにも季節の野菜をたっぷり入れて楽しみましょう。

夏野菜のカレー

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	【夏野菜のカレー】 1 かぼちゃをゆで、切る。 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすを水につける。 3 カレールーを作る。(マーガリンを溶かし、小麦粉をふり入れ炒め、なめらかになったら、カレー粉を加え少し炒める。) 4 釜に油を入れ弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。 6 材料が煮えたら、調味料・トマト・なすを入れ、ルーとかぼちゃを入れ、弱火で煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	25	
たまねぎ	1.5cm角	40	
かぼちゃ	1.5cm角	20	
トマト	1.5cm角	10	
なす	1cm半月	10	
しょうが	みじん	0.2	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		8	
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	
中濃ソース		2	
しょうゆ		2	
塩		1	
水		80	