



給食だより

平成28年12月7日
西が岡小学校
校長 山本 朝彦

寒さが本番になってきました。これからは空気が乾燥し、季節性のかぜが流行します。ノロウイルスの胃腸炎も流行しています。うがい手洗いを習慣づけるとともに、食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

お知らせ

12月の給食は22日(木)で終了です。

1月の給食は11日(水)より開始の予定です。



白衣の洗濯をお願いします。
給食当番のお子さんは白衣を洗濯のために持ち帰ります。冬休み中はご家庭で保管していただき、1月10日(火)に持たせてください。よろしくお願いします。



12月の給食目標 「環境を整えて、和やかに会食しよう」

- 協力して食卓づくりをします。
- 楽しい話題で、なかよく食事をします。



今月の献立について 体が温まるシチューや汁物を多くしています。

- 献立の一部、変更があります。

21日…かき揚げ丼・さつま汁 (親子丼の具・みそ汁を変更)

かき揚げ・丼つゆ

〈たまねぎ・にんじん・ちりめんじゃこ・鶏卵・小麦粉・でんぷん・米油・砂糖・しょうゆ
みりん・削り節〉

さつま汁

〈鶏肉・さつまいも・だいこん・にんじん・ほうれんそう・淡色辛みそ・赤色辛みそ・削り節〉

22日…鶏肉のからあげ (鶏肉の香味揚げを変更)

〈鶏肉・しょうゆ・ワイン・塩・こしょう・からし・オールスパイス・ガーリック・小麦粉・でんぷん
米油〉

アイスデザートを追加 (乳・卵を使用しています。)

- 泉区産の野菜を使用します。

今月使用する、こまつな・だいこん・ほうれんそう・キャベツ・ブロッコリーは JA 横浜から購入します。

- 12月21日は冬至です。

20日の「たらちり」には校内のゆずを使用します。



かぜを予防しましょう。

かぜが流行する時期です。

生活の中で食事、睡眠、運動の3つを心掛けて体力をつけることが大切です。

今月の「すこやかタイム」の取り組みでは、かぜの予防のために、手洗いをとりあげています。外から帰ったら手洗いをする習慣をつけましょう。また、せっかく手洗いをしてもハンカチを持っていないお子さんを多く見かけます。清潔なハンカチを必ず持ってきましょう。



我が家の自慢料理

7月に募集しました「我が家の自慢料理」を紙面の都合により順に掲載しています。

6年生の保護者さん

じゃがいものチーズ焼き

材料 (4人分)

じゃがいも	2個
ベーコン	2～3枚
たまねぎ	1個
プチトマト	5～6個
(トマトでもよい)	
とろけるチーズ	適量
片栗粉	少々
塩・こしょう	少々
牛乳	大きじ2
オリーブ油	大きじ1

フライパンでもOKです。

つぶしたじゃがいも・チーズ・片栗粉・塩・こしょうでいもちが出来ます。小判型に成型し、カロリーを気にしなければバターで焼くとよりおっそうおいしくなります。

栄養教諭・学校栄養職員による

「学校給食展」を開催します。

横浜市の学校給食を紹介するイベントを毎年行っています。ゲームやクイズなどで「食」を考えるコーナーもあります。お立ち寄りください。

日時 12月17日(土) 11時～16時

場所 新都市プラザ(横浜そごう入口前)



作り方

- ① じゃがいもは皮ごとラップをしてレンジで10分加熱する。(加熱時間は大きさによるので竹串が中までささればOK)
- ② 熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ③ オリーブ油でスライスしたたまねぎとせん切りにしたベーコンをかるく炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ④ ②、③と牛乳、片栗粉少々を混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に入れ、とろけるチーズとさいの目に切ったトマトをのせてトースターで5～6分加熱する。チーズが溶けて焦げ目がつけばOK。

※我が家ではチーズ大好きな6年生がいるので、チーズをたっぷり入れます。

