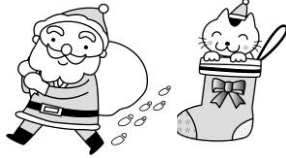


食育だより 冬休み号



令和5年12月22日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 栄養教諭 金子 亮子

子どもたちが楽しみにしていた冬休みが始まります。体調に気を付けて過ごしましょう。



1月10(水)の献立

1月は10日(水)から給食が始まります。基準献立がないので、新鶴見小の独自献立です。冬休み明けの子どもたちが食べやすいよう人気のビビンバにしました。わかめスープには韓国のもち「トック」を入れます。前回トックを給食で使用した際、「もっと食べたかった」という声が多かったので今回使うことにしました。

12月の献立から

1/10		ごはん いちご発酵乳	
		ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)	
		わかめスープ	
●ビビンバ(肉)		しょうゆ	2.5
豚肉	45	炒りごま	2
ねぎ	12	食塩	0.2
しょうが	0.5	ごま油	0.2
にんにく	0.2		
米白絞油	0.5	●わかめスープ	
しょうゆ	2.3	わかめ	3
砂糖	1	木綿豆腐	20
酒	1	ねぎ	10
コチュジャン	1.3	にんじん	4
		トック	15
●ビビンバ(野菜)		しょうゆ	1
もやし	50	塩	0.65
こまつな	9	こしょう	0.02
にんじん	8	ごま油	0.3
にんにく	0.2	削り節	1.5

【11日 肉だんごと白菜のスープ】



肉団子は給食室で練って、一つ一つ丸めてスープに入れます。1030人分の肉団子を丸めるのに1時間以上かかりましたがおいしくできました。



【13日 からあげ】



給食委員会のアンケートにより決まった献立です。今回もからあげは大好評でした。



牛乳に関する配付物について

成長期にある小学生は、給食がない休みの日も、牛乳を飲んでカルシウムを摂ることがおすすめです。今回、牛乳の栄養や、お家で楽しくおいしく牛乳を飲む工夫を紹介したリーフレットとシールを配ります。ご活用ください。

