

給食だより 8月号

令和2年7月29日
横浜市立綱島東小学校
校長 三橋 国雄
栄養士 森田 真帆

もうすぐ梅雨が明け、夏の暑さも本格化してきます。8月からは夏休みに入ります。いつもより少し短い夏休みですが、暑さに負けないように、栄養・運動・休養のバランスのよい生活を心がけて元気に過ごしましょう。8月の給食は、24日（月）からはじまります。

<8月の給食について>

- ・新型コロナウイルス感染防止のための配膳を考え、2品献立になっています。
- ・暑さが厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を取り入れました。
(豚丼の具・カレーピラフの具)
- ・給食の人気メニューを取り入れました。
(あげパン・肉じゃが)

綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

27日（木） あげパンをあげパン（ココア）に変更する予定です。



4カ月ぶりの給食が始まりました！！

1年生にとっては初めての給食です。調理員さんに教室の前まで運んでもらった給食を、給食当番さんが自分たちで配膳台まで運びます。当番以外のみんなも、準備をしている間、静かに座って待っています。

初日は肉じゃがでした。おいしく食べてくれたようで、1年生は4クラスとも完食でした。上の学年の子どもたちも、新しい給食のルールを守って、久しぶりの給食をおいしく食べているようです。



久しぶりの給食は、おしゃべり禁止です。楽しく食べられないのは少し残念ですが、どのクラスも静かにもぐもぐ食べています。



おうちでつくろう！！



給食のレシピを紹介します。夏休み中にぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。

すましそうめん



材料（4人分）

そうめん	1/2束
うずら卵	8個
鶏肉（小間）	50g
にんじん	20g（2cmくらい）
こまつな	1株
しょうが搾り汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	700cc

1. うずらのたまごをゆで、殻をむく
2. こまつなをゆで、2cmくらいに切る
3. にんじんはせん切りにする
4. そうめんを半分に折り、固めにゆで、流水に通す
5. だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る
6. にんじん、うずら卵を入れ、調味料を入れる
7. そうめんを入れ、しょうが汁とこまつなを入れる

毎年、七夕の頃に給食に登場します。
するする食べられて、暑い夏にぴったりです！



夏野菜カレー

材料（4人分）

豚肉（小間）	150g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
かぼちゃ	1/8個（200g）
トマト	小1個
なす	1本
しょうが	1片
にんにく	1片
油	小さじ1
カレールー	4皿分
水	500cc



1. かぼちゃをレンジ600w4分で加熱し、2cmの角切りにする
2. じゃがいも・たまねぎ・トマトは食べやすい大きさに角切りにし、しょうが・にんにくはみじん切りにする
3. なすは半月切りにして水につけておく
4. 鍋に油を入れ、弱火でにんにく、しょうがを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める
5. 豚肉を入れてよく炒める
6. じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮込む
7. 材料が煮えたらトマト・ナスを入れ、ルーとかぼちゃも入れて煮る

チャレンジ！！ 給食のカレールーの作り方

材料：小麦粉大さじ4 バター大さじ3 カレー粉大さじ1

- ① フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える
- ② とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める
- ③ カレー粉を入れて炒める



完成！