

# 給食だより5月号

給食がスタートし、もうすぐ1か月がたちます。新しいクラスにもだんだんと慣れてくるころだ  
と思います。季節の変わり目も元気にすごせるよう、バランスのよい食事を心がけてほしいです。

かつ きゅうしょくもくひょう  
5月の給食目標

よ しせい か た  
良い姿勢でよく噛んで食べましょう。



## <5月の給食について>

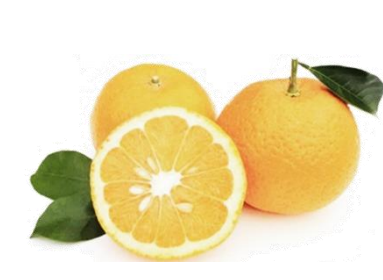
- ・旬の食品を取り入れました。  
(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら  
じゃがいも・さやいんげん・メロン・あまなつみかん)
- ・こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- ・開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。  
(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・アイスクリーム)

## 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)

- ・5月25日(月) 呉汁に神奈川県産のみそを使用します。
- ・こまつなは、港北区の畑でとれたものを使用する予定です。

### あまなつみかん

4月のばんかんに続いて、5月はあまなつみかんが出ます。毎年、薄皮をむくのに苦戦している様子を見  
ます。ご家庭でもぜひ食べる機会をつくっていただけたらと思います。



# 4月の給食

## 給食が始まりました！



2年生から6年生は新しいクラスでの給食が始まりました。  
1年生もボランティアのみなさんや6年生にお手伝いしてもらって、  
準備や片付けがじょうずになってきています。



4月13日(月)

ごはん・牛乳・ハンバーグてりやきソース・豚汁

給食初日の献立はハンバーグでした。給食を初めて  
食べる1年生にも好評でした。

網島東小学校の給食室には大きいオーブンがあるので  
オーブンでハンバーグをじっくりと焼き上げました。



4月21日(火)

麦ごはん・牛乳・ひじきごはんの具

・きびなごフライ・みそ汁

給食では、普段の食事では不足しがちな魚も多く取り入れています。  
この日はきびなごという小魚をフライにしました。

みそ汁には、神奈川県の大豆で作った特別なみそを使用しています。



4月22日(水)

ごはん・米粉ドライカレー・ごま酢あえ・プルーンはっこう乳

給食のカレーライスはこの学年にも人気のメニューです。

4月は、乳製品や小麦を使わずに米粉でとろみをつけた米粉ドライ  
カレーが登場しました。米粉ドライカレーもよく食べていました。



4月28日(火)

はいがパン・牛乳・チリコンカーン・野菜ソテー

・ミックスフルーツ

ごはんの献立が中心ですが、パンの献立も豊富です。  
外国の料理も多く取り入れています。

チリコンカーンはチリパウダーという香辛料を使った  
アメリカの料理です。



# おうちでつくろう！給食メニュー



給食のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください♪

## ツナそぼろ

給食の定番メニューです。ツナでごはんがおいしく食べられます。

### <材料（4人分）>

ツナ油漬け缶	小1缶
ツナ水煮缶	小1缶
凍り豆腐	1枚
にんじん	1/6本
しょうが	少々
炒りごま	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1.5
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ2

### <作り方>

1. ツナ缶をボールにあける。
2. にんじん、しょうがをみじん切りにする。
3. 凍り豆腐をもどし、しぼり、小さめの細切りにする。
4. 鍋に水・調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。煮立ったら、ツナ・凍り豆腐を入れ、よく炒りつける。



## 鶏肉の甘辛煮

今年は登場しませんでした。例年5月に登場するメニューです。

### <材料>

鶏手羽元	4本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	80ccくらい

### <作り方>

1. しょうが・にんにくをみじん切りにする。  
(チューブでもOK)
2. 鍋にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
3. 鶏肉を入れ、沸騰するまで中火で煮る。
4. 落し蓋をして、弱火で煮ふくめる。



[よこはま学校食育財団](http://yghs.or.jp/syokuzai/)→食育ひろば→おうちで作る給食レシピ で検索！

<https://ygs.or.jp/syokuzai/>

給食のレシピがたくさんあります！

