



令和5年5月25日  
横浜市立屏風浦小学校  
校長 市岡直也  
栄養士 阿部美菜子

給食がはじまって2か月がたち、いよいよ梅雨の時期がやってきました。今まで以上に気温と湿度が高くなることで、蒸し暑くなり食中毒も増えます。給食室、教室では今まで以上に衛生管理を行っていきます。ご家庭でも身の回りの衛生にご注意いただき、ぜひ手洗いの方法など確認してみたいはかがでしょうか。



## 6月の給食目標「清潔に心がけて食事をしよう」

～手洗いの方法について～

石けんを必ず使って洗いましょう。

汚れの残りやすいところをしっかりと洗いましょう。

清潔なハンカチでふきましょう。



## 6月の献立について

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し、納豆、割り干しだいこん、切干しだいこん)
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。  
(チンジャオロースー、ピビンバ、ラタトゥイユ、スパゲティナポリタン)
- 「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。  
(きびなごフライ、割り干し大根、ちくわの磯部揚げ、きんぴら)
- 旬の食材を多く取り入れました。  
(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、きびなご、あじ)



## 白衣についてのおねがい



白衣の修繕は、保護者の皆様をお願いしております。そで口のゴムのゆるみ、ボタンの外れ、白衣袋のひもの破損などがありましたら、取り換えのご協力をお願いいたします。

必要なゴムやボタン、ひもなどについては、学校に用意があります。担任までご連絡ください。ご協力よろしくをお願いいたします。

## ☆給食メニュー紹介☆

### ～チリコンカーン～

<材料と分量(4人分)>

豚ひき肉	80g
水煮大豆	150g
カットトマト(缶)	大さじ6
たまねぎ(角切り)	中1個(200g)
にんじん(角切り)	2/3本(100g)
にんにく(みじん切り)	少々
サラダ油	適量
水	300cc
◆トマトケチャップ	小さじ2
◆中濃ソース	小さじ1
◆しょうゆ	小さじ1
◆塩	少々
◆こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2

<作り方>

1. たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
2. 小麦粉は小皿に入れ、レンジで加熱しておく。(レンジ目安：500W1分)
3. フライパンに油・にんにくを入れ、火をつけ、豚ひき肉を炒める。
4. たまねぎ・にんじんを入れよく炒めた後、水を加えて煮る。
5. 材料が煮えたら、カットトマトと◆の調味料・水煮大豆を入れさらに煮る。
6. 小麦粉を振り入れ、弱火で煮込み、赤ワイン・チリパウダーを入れる。味を確認し、塩・こしょうで調整する。

<一人分の栄養価>

エネルギー 166kcal

たんぱく質 11g



給食でも大人気の豆料理です！  
パンともごはんとも相性はつぐんなので、ぜひ一度作ってみてください！

<給食の献立例>  
はいがパン 牛乳  
チリコンカーン  
アスパラガスのソテー  
アップルコンポート

