



令和5年12月21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

冬休みが終わり、新しい1年が始まります。年末年始は生活リズムが乱れがちですので、睡眠のリズムや食事のバランスを整えてお過ごしください。

今年も安心・安全な給食を提供できるように努めてまいりますので、ご協力よろしく申し上げます。

1月の献立について

☆日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉そうじ、なます)

☆給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・給食の歴史を伝える献立 (ごはん、梅干し、焼きのり)
- ・横浜にかかわりの深い献立 (すき焼き風煮、サンマーめん)
- ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立 (とんカツ)

☆冬に美味しい旬の食品を取り入れました。

(ぶり、たら、さば、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、はくさい、しゅんぎく、だいこん、みずな、ぽんかん)

★白衣について★

2学期の給食は、12月22日(金)までです。

その週の給食当番になった場合、持ち帰った白衣は、ご家庭で保管してください。

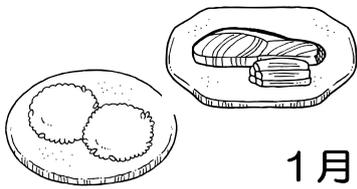
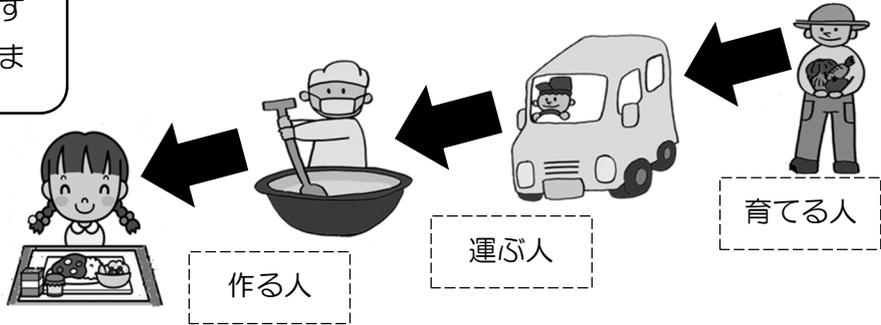
白衣に破れやほつれ、ボタンの外れ、ゴムのゆるみなどがありましたら、補修をお願いいたします。ゴムやボタン、ひもが必要な場合は学校に用意がありますので、学校まで連絡ください。

お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

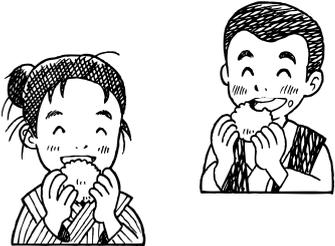
1月の給食目標

～感謝のきもちをもって食事をしよう！～

いただきます
ごちそうさま



☆給食週間☆



1月22日～26日は給食週間です！

1月24日は給食記念日で、その周辺の1週間を給食週間としています。

学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校だと言われています。この当時は深刻な飢餓が続き、貧しくて食べられない子どもたちが多かったことから始まりました。献立はおにぎり・塩ざけ・菜の漬物だったといいます。

毎日食事が食べられることに感謝できるように指導していきたいと思いますので、ぜひご家庭でも食べ物への感謝の気持ちについてお話してみてください。

《給食メニュー紹介》～チキンライス～

<材料と分量(4人分)>

- 米 1合
- 鶏肉(小間) 160g
- 白ワイン 小さじ1
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 50g
- エリンギ 1/2本
- ★ トマトピューレ 大さじ3
- ★ サラダ油 小さじ1
- ★ ケチャップ 大さじ1.5
- ★ ウスターソース 小さじ2
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々
- 水 100cc

<作り方>

1. ごはんを硬めに炊く。
2. たまねぎ・にんじん・エリンギは、粗みじんに切る。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、ワインを振り入れ、炒める。
4. たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギ、トマトピューレ・★・水を入れ、よく煮込む。
5. ごはんを入れ、具と合わせて炒める。



給食では、「チキンライスの具」を各自でごはんにかけて食べています。
また、トマトピューレではなくトマト缶を使って作っています。試してみてください！