

# 5月 給食たより

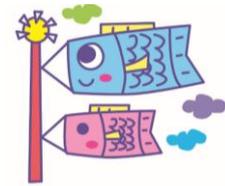
令和5年4月28日  
横浜市立本郷小学校  
校長 瀧田 健二  
学校栄養職員 宇多 梓

新年度が始まり1ヵ月が経ち、少しずつ新しい環境に慣れてきていることかと思います。

1年生は給食準備や片付けが徐々にスムーズになり、牛乳パックも自分で開けるようになってきました。「給食おいしい〜」「ぜんぶ食べたよ」と声を掛けてくれます。食器にご飯粒やおかずを残さずピカピカにしてくれる1年生が多いです。

放送委員によるお昼の放送も始まったので、楽しい給食時間になればと思います。下膳のお手伝いに給食委員が大活躍中です。

## <5月の献立について>



### 基準献立のポイント

- 旬の食品を多く取り入れました。  
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・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・スーラータン・アイスクリーム)

### 独自献立(本郷小スペシャルメニュー)

5/1(月)の献立を一部変更します。

●麻婆豆腐→「本GOもちかみマーボー〜元気100倍〜」

麻婆豆腐の木綿豆腐を、角切りの凍り豆腐に  
でんぷんをまぶして揚げたものに変更します。

令和3年度に初めて実施し、「もちもちしていた」  
「噛み応えがあっておいしかった」など好評を  
いただきました。

「本GOもちかみマーボー〜元気100倍〜」  
とは、今の中学2年生が考えてくれた名前です。

もちもちしていて食べ応えがある!食べたら元気  
100倍になる!という思いが込められています。



1		はいがごはん 牛乳 本GOもちかみマーボー 中華あえ	
●本GOもちかみマーボー			
凍り豆腐	8	トウバンジャン	0.3
でんぷん	3	ごま油	0.3
米油	3	でんぷん	1
豚肉(ひき)	30	水	40
乾燥大豆	2	●中華あえ	
ねぎ	30	もやし	35
にんじん	30	きゅうり	10
エリンギ	10	にんじん	5
しょうが	0.8	炒りごま(白)	2
にんにく	0.1	しょうゆ	2
米油	0.5	砂糖(上白)	0.8
トマトケチャップ	2	穀物酢	2
しょうゆ	3	食塩	0.1
砂糖(上白)	1	ごま油	0.2
淡色辛みそ	3	ラー油	0.05
赤色辛みそ	2.3		
テンメンジャン	1		

## ○白衣についてのお願い

給食当番で使用した白衣は、毎週末に持ち帰り、ご家庭での洗濯とアイロンをお願いしています。アイロンは、殺菌効果もあります。保護者の皆様のご協力をお願いします。白衣を洗濯する前には、各ご家庭での白衣点検・修繕をお願いします。

### 白衣点検項目



- シミが付いていないか
- ポケットやボタンがほつれていないか
- 袖口のゴムは伸びていないか
- 白衣袋の縫い目がほつれていないか
- 白衣袋のひもは切れていないか



## ○白衣をきれいにたためますか？

給食当番が終わって白衣をしまう時、たたんで袋に入れられるように、ご家庭でも練習してください。1年生できれいにたためる児童もいれば、6年生でくしゃくしゃにする児童もいます。廊下に貼っている掲示物と同じものを載せます。立ったままたためるようにしましょう。

<p>①両手で肩の<sup>りょうて</sup>ところを<sup>かた</sup>持つ<sup>も</sup></p>	<p>②半分にたたみ、<sup>はんぶん</sup>体<sup>からだ</sup>につけ、<sup>ひろ</sup>そでを広げる</p>	<p>③そでを<sup>お</sup>ななめに折る</p>	<p>④たたんで<sup>ふくろ</sup>袋に入れる</p>
---	--	-------------------------------	---------------------------------



## ○柑橘類が出ます

4/27(木)の給食に、1/6にカットした晩柑が出ました。家で練習していただいた方、ご協力ありがとうございました。5/2(火)も、あまなつみかん(1/4カット)が出る予定です。引き続きよろしくお願いします。

①厚い皮と中身を端から親指を入れてはがす

②1房ごとに分けて、薄い皮を広げてむく

③中身を食べる

④厚い皮の上に薄い皮をのせる(まとめて捨てる)

