

給食だより

令和4年5月吉日
横浜市立神大寺小学校
食育・保健係

新しい学年が始まって早くも1か月が経過しました。1年生も給食に慣れ、準備や後片付けが上手にできるようになってきました。5月は新学期の緊張が疲れとしてでてきます。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう。

5月の献立について

〇こどもの日にちなみ、行事食として10日（火）に「五目ずしの具」を取り入れました。

〇旬の食品を多く取り入れました。

かつお（24日：かつおのごまみそあえ）



わかめ（11日：さつき汁、18日：わかめサラダ、）



さやえんどう（11日：さつき汁）



キャベツ（2日：ヌードルスープ、6日：磯香あえ、12日：コーンサラダ、
16日：ごまじょうゆあえ、17日：野菜のスープ煮、18日：わかめサラダ、
19日：塩焼きそば、23日：みそ汁、24日：即席漬、31日ごま酢あえ）



アスパラガス（9日：アスパラガスのソテー）



ごぼう（6日：呉汁、26日：けんちん汁、27日：きんぴら）



糸みつば（13日：親子丼の具）



メロン（17日）



地産地消の取り組みとして、6日、17日、18日、
24日、31日は羽沢地区のキャベツを使用します。
地域で育てられているキャベツを味わって食べてもらいます。



☆バイスターズ青星寮カレーを給食で実施しました☆

横浜 DeNA バイスターズの若手寮「青星寮」で選手が実際に食べているカレーを学校給食にアレンジした

「バイスターズ青星寮カレー」が4月22日に登場しました。

バイスターズ青星寮カレーの特徴は、じゃがいもが入らないこと、たっぷりの玉ねぎをあめ色になるまで1時間以上炒めてしっかりと甘味を出すこと、赤ワインを入れることなどです。

いつものカレーにプラスひと手間かかりますが、とてもおいしいバイスターズ青星寮カレーが出来上がりました。




※当日はお昼の放送に、バイスターズの「牧秀悟選手」からのメッセージも届きました！

☆☆バランスイーナちゃんを紹介します☆☆

「バランスイーナちゃん」は横浜市の子どもが考えた食育キャラクターです。給食に関わるさまざまな場所に登場しています。それぞれのパーツに意味があるので、ぜひ覚えてください。

かみのけ
みどいのグループ
からだのちょうしをととのえるはたらき
(やさい、くだもの、きのこ)

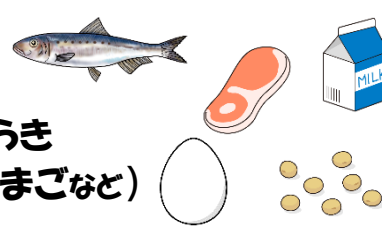



かお
のりのついた「おにぎり」をあらわしています

そで・くつ
きいろのグループ
エネルギーをつくるはたらき
(ごはん・パン・めん・あぶら、さとうなど)



ようぶく
あかのグループ
ちやにくをつくるはたらき
(さかな・にく・まめ・たまごなど)



学校給食基準献立予定表について

毎月「学校給食基準献立予定表」を配付します。記載してある一人分の目安量と栄養価は中学年（3・4年生）のものです。低学年（1・2年生）は約2割少なく、高学年（5・6年生）は約2割多くなっています。（公財）よこはま学校食育財団のHPからもご覧いただけます。（<https://ygs.or.jp/kondate/>）☆アレルギーの情報などもこちらからご覧いただけます。

11	麦ごはん 肉そぼろ さつぎ汁	牛乳 切干しだいこんの煮物	
●肉そぼろ		●切干しだいこんの煮物	
豚肉(ひき)	30	油揚げ	5
乾燥大豆(粒)	3.5	にんじん	10
にんじん	15	切干しだいこん	5
しょうが	0.5	米油	0.5
しょうゆ	4	しょうゆ	3.5
砂糖	1.8	砂糖	1.5
みりん	1	みりん	0.6
酒	1	削り節・水	15
		●さつぎ汁	
		木綿豆腐	25
		たまねぎ	20
		さやえんどう	5
		わかめ(生)	2
		淡色辛みそ	7.5
		削り節・水	115
エネルギー 579kcal		たんぱく質 24.6g	

好き嫌いしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

