



保護者のみなさま

令和4年11月18日  
横浜市立大豆戸小学校  
校長 田副 聡  
PTA会長 高島 鉄平  
学年学級・保健委員会

### 給食試食会の中止のお知らせと学校給食の献立紹介

日頃 PTA 活動にご協力いただきありがとうございます。

今年もまだ新型コロナの収束は見通しが立っておらず、学年学級委員会例年の恒例行事でありました「給食試食会」につきましては、残念ながら見合わせることとなりました。

これに代わりまして、給食のことをもっと知りたいという保護者のみなさまへ、今回はとても参考になるホームページをご案内したいと思います。

ご家庭での食育や日々の献立にもお役立ていただけると幸いです。



# 学校給食について知りたい！

子供たちが学校で食べている給食について、  
こんなことを思ったことはありませんか？

給食って  
どうやって  
作っているの？

給食で食べて  
いるお米は  
どこ産？

給食のレシピ  
が知りたい

そんな時は  
このサイトが  
おすすめ！

公益財団法人  
よこはま学校食育財団HP

おうちで作れる給食  
レシピがなんと  
**184種類**掲載！



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

給食室で調理  
している様子も  
見られます。

次のページでその一部を  
ご紹介します。

# ウェブサイトから大豆戸小学校の献立紹介

HPメインページ上部の「食育ひろば」⇒  
「学校給食の献立紹介（学校編）」を

CLICK

22年

献立名

黒パン  
牛乳  
バーベキューソース炒め  
ゆでとうもろこし  
クリームスープ

バーベキューソース炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います

こまつなを下ゆでします



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



クリームスープを作ります

とうもろこしの調理にはスチームコンベクションオーブンを使います



バーベキューソース炒めを作ります



こちらは小学生が考案した、ピーマン嫌いな  
子供もおかわりするというレシピです！

「食育ひろば」⇒「学校給食の献立紹介（料理編）」を

CLICK

## うまうま健康ピーマン炒め

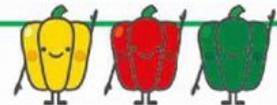


### ひとくちメモ

うまうま健康ピーマン炒めは、令和2年度の「はま菜ちゃん料理コンクール」入賞作品です。

ピーマンが嫌いな人でも美味しく食べられるように、味付けを工夫しているということです。

緑色のピーマンは完熟すると赤くなり、給食では赤ピーマンを使っていますが、このレシピではパプリカを使いました。ピーマンよりも細く切ると形が揃って仕上がります。



### 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個 (60g)
パプリカ (赤)	1/4個 (40g)
しらたき	100g
白ごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1



- 1 しらたきを3cmくらいの長さに切り、下ゆでする。  
(下ゆで不要のしらたきの場合は水洗いする)



- 2 ピーマン・パプリカをせん切りにする。



- 3 フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉・しらたきを炒める。



- 4 ピーマン・パプリカを入れて炒め、火が通ったら調味料を入れる。  
最後にごまをふり入れる。

### 栄養価 一人分の

エネルギー 54kcal  
たんぱく質 3.2g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳 ツナそぼろ  
うまうま健康ピーマン炒め  
豚汁

2022年6月の給食献立より



他にもたくさんのレシピがあるので、是非一度のそいてみて下さい♪