

# 食育だより 7月

令和2年7月3日  
 横浜市立丸山台小学校  
 校長 新井 篤志  
 栄養職員 田中 智恵

7月1日(水)から給食が再開されました。

学校給食は、子どもたちの成長のため、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材をとり入れて作っています。また、今年度は特に「感染症の予防と拡大防止」のため、子どもたちの配膳から食事、片づけを通して、より安全・安心な方法で取り組めるように配慮していきます。今年度も一年間、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 7月の献立について

横浜市の食育キャラクター  
 “バランスイーナ”です!



○初めての給食を経験する1年生が、食べやすく親しみやすい献立をとり入れました。

(ツナそぼろ・肉じゃが・魚フライ・ペンネミートソース)

○新型コロナウイルス感染防止の観点から、給食当番の配膳をなるべく少なくするため、2品献立になっています。



○給食費の徴収について

7月、8月の授業日が増えたことに伴い、7月20日から22日分と、8月24日から31日分の計9回分の給食が追加実施となります。追加実施分の給食費の徴収については、今後通知があります。(今後の給食実施状況によっては、徴収額が変更となる場合があります。)

## 学校給食基準献立予定表のみかた

使用食材名と、1人当たりの  
 使用量g (中学年量)

低学年は2割少なく、  
 高学年は2割多くなっ  
 ています。

栄養価 (中学年)

| 日付 | 献立名                               |             |
|----|-----------------------------------|-------------|
| 10 | ぶどうパン 牛乳<br>ペンネミートソースあえ<br>コーンサラダ |             |
|    | ●ペンネミートソースあえ                      | 0.02        |
|    | マカロニ(ペンネ) 30                      |             |
|    | ●コーンサラダ                           |             |
|    | 豚肉(ひき) 30                         | 45          |
|    | たまねぎ 50                           | 15          |
|    | にんじん 15                           | 10          |
|    | マヨネーズ(スライス) 10                    | 4           |
|    | セロリ 2                             | 0.3         |
|    | パセリ 0.8                           | 0.4         |
|    | にんにく 0.1                          | 2           |
|    | 米サラダ油 0.7                         | 0.3         |
|    | トマトケチャップ 15                       | 0.3         |
|    | トマトピューレー 10                       | 0.02        |
|    | 中濃ソース 3                           | 0.33        |
|    | 粉チーズ 1                            |             |
|    | 塩 0.5                             |             |
|    | エネルギー 649 kcal                    | たんぱく質 24.8g |



学校給食基準献立予定表(前月末に配布)は、行事などにより、丸山台小独自の献立に変わる場合があります。事前に食育だより等でお知らせしますので、ご確認ください。また、加工品の詳しいアレルギー情報や、学校給食のレシピは、(公財)よこはま学校食育財団ホームページ (<http://www.ygk.or.jp>) に掲載されています。合わせてご覧ください。

## おためしください

### ～いわしのかば焼き～ (7月の献立より)

好き嫌いの多い魚料理ですが、「いわしのかば焼き」は、給食で人気のメニューです。開きを使えばとても簡単にできます。たれの量は好みで調整してください。

#### 【材料 4人分】

いわし(腹開きされたもの) 4枚  
 でんぷん・サラダ油 適量

A { 砂糖 大さじ1と1/2  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 小さじ1  
 水 大さじ1

#### 【作り方】

- 1 いわしにでんぷんをつける。
- 2 たれの材料 A を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンを中火にかけ、油を全体にいきわたらせ、いわしの両面をこんがり焼く。
- 4 3のフライパンに、混ぜ合わせた A を入れ、いわしに手早くからめる。



### ～だいずとじゃこの炒り煮～ (7月の献立より)

成長期に欠かせないカルシウムがたっぷりとれます。作り置きして常備菜にしてもよいです。

#### 【材料 10人分】

だいず(水煮) 100g  
 ちりめんじゃこ 30g

ごま 大さじ2  
 炒め油 適量

A { 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 酒 小さじ1  
 水 大さじ3程度

#### 【作り方】

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 2 フライパンに油を熱しだいずを炒め、調味料と水を入れる。
- 3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。

