

# 4月給食たより

令和6年 4月 11日  
横浜市立 元石川小学校  
校長 野間 義晴

新年度の給食が始まりました。今年度も、毎日の給食が子どもたちにとって学校生活の楽しみのひとつとなるよう、安全でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 4月の基準献立について

- \* 春を感じられるように、旬の食品を取り入れました。  
(さわら、晩柑、キャベツ、みつば、じゃがいも)
- \* 初めて給食を経験する1年生が、食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。  
(ハンバーグてり焼きソース、肉じゃが、生揚げのそぼろ煮、魚フライ、ペンネマトソース)

## 給食について



学校給食には、さまざまな献立や食品についての知識を深めること、食品を選択する能力や食事のマナーを身につけること、各国や地域の食事を知ること、など様々なねらいがあります。

横浜市の給食には、主に次のようなものが出ます。

- 主食** ..ごはん（麦ごはん、はいがごはん、すめし など）  
パン（ロールパン、ぶどうパン、くろパン、はいがパン、チーズパン など）
- 牛乳** ..牛乳一本200mlには、一日に必要なカルシウムの約1/3量が含まれます。
- おかず** ..和食を多く取り入れる工夫をし、煮物・揚げ物・炒め物・あえ物・サラダ・汁物など、地場産野菜や旬の食材を積極的に取り入れています。

その他に、削り節や昆布からだしをとったり、カレーやシチューのルー、サラダのドレッシング、ふりかけやつくだ煮などを手作りしたりするなど、安全でおいしい給食を提供できるよう努めています。気持ちをこめて一生懸命調理しているのでよく味わって食べてほしいと思います。

また、学校では安全に給食を実施するために、使用する食材はすべて加熱し温度を確認したり調理器具や食缶・食器などもすべて熱風消毒したりするなど、事故が起きないように様々な配慮をしています。アレルギー対応を行う際も、医師の診断に基づいて行っています。給食時間に配食された以外のものを口にすることがないようにしていますので、ご理解をお願いいたします。

## 給食のために用意する物



ナプキン . . . . .机の上に敷きます。

マスクと帽子 . . . . .全員が毎日使用します。

口拭きタオル . . . . .食事中に口や手が汚れた時に使います。\*毎日清潔なものと取り替えて下さい。

給食袋 . . . . .ナプキン、タオル、マスク、給食用帽子が入る物

白衣 . . . . .学校持ち、個人持ちに関わらず給食当番が終了したら洗濯とアイロンをお願いします。



## 献立紹介

### 4月の基準献立より

### 生揚げのそぼろ煮

・生揚げ	1枚(300g)
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・水	200cc程度
・豚ひき肉	100g
・じゃがいも	2個(200g)
・たまねぎ	1個(150g)
・にんじん	60g
・しょうが	1片
・油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	300cc
・片栗粉	小さじ1

生揚げは表面の油が酸化しやすいので、熱湯に通す「油抜き」をしてから使うのが一般的です。油抜きを行うと、油っぽさがなくなりすっきりとした口当たりになります。

生揚げには味がしっかりついていますが、全体的に和風の薄味なので、残った時のリメイク料理として、カレー粉を入れてアレンジしてみても美味しいです。

- ① 生揚げを熱湯に通して油抜きし、角切りにする。鍋にしょうゆ・砂糖・水・生揚げを入れて煮る。
- ② じゃがいも・たまねぎを2cmの角切り、にんじんをいちょう切り、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ弱火でしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ④ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒めしょうゆ・みりん・水を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、生揚げを入れる。

## よこはま学校食育財団ホームページお知らせ

◎【食育ひろば】⇒【作ってみよう給食の献立!】⇒【学校給食の献立紹介・料理編】

給食メニューを210種類の献立や「料理の基本～はじめてのおりょうり～」動画を載せています。家庭で作りやすいように、食品の量や調理の仕方をアレンジし、初心者やお子さんでも作れるように工程ごとに写真を載せています。ぜひご覧頂きご家庭で給食の味をお試しください。

【食育ひろば】 <https://ygs.or.jp/shokuzai/>

