



給食だより 6月号

桜16号

横浜市立桜岡小学校

校長 高島 典子

平成29年6月5日(月)

栄養士 米島 愛美



真夏のような暑い日が増え、少しずつ夏の訪れを感じます。気温と湿気の影響で、ジメジメとしたこの時期は食品が傷みやすく、食中毒にも注意が必要です。食中毒の原因となる細菌を「つかない!ふやさない!やっつける!」で細心の注意を払いながら、給食室では引き続き日々の安全安心な給食づくりに努めます。

さて、6月は「食育月間」です。今月は、給食と一緒にクラスへ毎日配布しているばくばくだよりに、その日の献立に使用している「まごはやさしい」食品を「まごポイント」として紹介します。

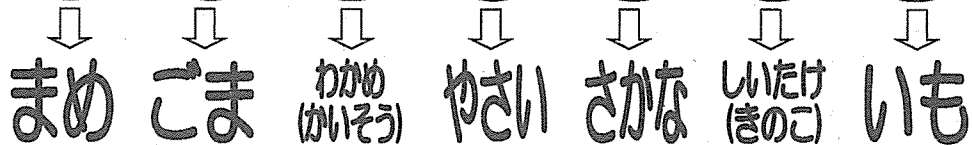
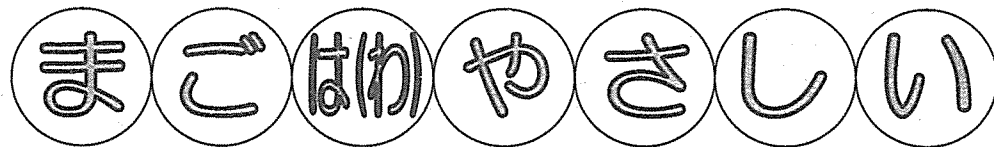


「まごは(わ)やさしい」を探そう☆

6月の給食は、「まごは(わ)やさしい」献立として、和食の献立を多く取り入れています。

和食には、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」食品がたくさん使われています。

毎日給食を食べながら、その日の「まごポイント」はいくつか考えてみましょう。



「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」食べ物は、
どうして「和食」に多く使われているのかな?

これらの食べ物は、昔から日本人が食べていて、
不足しやすい栄養素がたくさんふくまれているからだよ☆

さあ、「まごポイント」を探してみよう!!!



6月のこんだてから

☆食育月間にちなみ、学校における食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立にしました。

・日本の食卓になじみの深い魚を多く取り入れました。

1日(木)「いわしのかば焼き」 19日(月)「あじのたつたあげ」 21日(水)「さばのみそ焼き」 26日(月)「きびなご」

・開港の地、横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理を取り入れました。

10日(金)「ラタトゥイユ」 23日(木)「チンジャオロースー」 28日(火)「ピビンパ」

☆「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れました。

8日(木)「甘酢あえ」 14日(水)「ちくわの磯辺あげ」 26日(月)「きびなごフライ」 28日(水)「鶏ごぼうごはんの具」

☆保護者や児童の考えた献立を取り入れました。

6日(火)「酢ラータン風スープ」 13日(火)「ジャガマーボー」 19日(月)「まごはやさしいぎんぴら」

☆オープンを使用します。

21日(水)「さばのみそ焼き」 22日(木)「マカロニグラタン」

作ってみませんか? (給食献立より)

沢煮碗(さわにわん)

[作り方]

	[分量(4人分)]	[切り方]
豚肉	32g	細切り
ごぼう	40g	ささがき
ねぎ	40g	小口切り
にんじん	20g	せん切り
みずな	20g	3cm
えのきたけ	29g	3cm
しょうが汁	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
食塩	小さじ1/3	
でんぷん	小さじ1	
だし汁(削り節)	500ml	

- みずな・にんじん・ねぎ・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- だし汁に豚肉を入れ、あくを取りながら煮る。
- ごぼう・にんじんを入れたら、煮えたら、えのきたけを入れ調味する。
- 水溶きでんぷんを入れ、ねぎ・みずな・しょうが汁を入れる。

<食材・献立変更などに関するお知らせ>

○7日(水) セレクトフルーツをします。

さくらんぼ・メロン・すいかの3種類から、一人ひとりがそれぞれ食べたいものを選びます。

○10日(土) 土曜授業のため、学校独自献立となります。下記の給食献立を予定しています。

●ロールパン (一人分の目安量gおよび栄養量kcalは、中学年の数値です)

●牛乳

●ソース焼きそば

むし中華めん45g、揚げ油、豚肉20g、キャベツ50g、たまねぎ30g、もやし30g、にんじん15g、にら8g、青のり0.2g、油0.5g、中濃ソース4g、ウスターソース8g、食塩0.3g、こしょう0.02g

●中華あえ

きゅうり45g、しょうゆ0.7g、砂糖0.5g、酢1.6g、塩0.3g、ごま油0.1g、ラー油0.05g

●びわ(1個)

エネルギー: 661kcal たんぱく質: 22.4g

○22日(木) 「マカロニのクリーム煮」を「マカロニグラタン」に変更します。

基準献立の食材料に、パン粉(1人1g)を追加使用します。

○自校炊飯について

基本は委託炊飯で運ばれてきたごはんを提供していますが、献立の中でご飯を学校で炊ける日を選び、毎回2学年ずつ学校で炊いたものを提供します。なお、学校で炊飯する米に関しては、放射能検査を行い、安全性が確保された米を学校で購入し、使用いたします。詳細は、神奈川県学校給食会ホームページ(<http://www.kanakyu.or.jp/shohin/beihan/top.php>)をご覧ください。

5日(月)2・5年 20日(火)1・6年 27日(火)3・4年