

食育だより 1月号



令和3年12月22日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 1月の献立から

- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉雑煮、なます)
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
 - ・給食の歴史を伝える献立 (ごはん・梅干し・焼きのり)
 - ・横浜にかかわりの深い献立 (すき焼き風煮)
 - ・給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立 (とんかつ)
- 冬においしい旬の食品を取り入れました。(ぶり、たら、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、はくさい、だいこん、水菜、春菊、みかん、ぼんかん)



* 都田西小の給食

◎1月の給食開始は11日(火)です。

◎12月24日白衣を持ち帰りましたら、洗濯アイロンがけの上、1月7日学校再開日に持たせてください。

○11日(火) イタリアンペースト→オリンピックメダルハンバーグ (豚ひき肉、まぐろ油漬、たまねぎ、にんじん、にんにく、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう) ソース (トマト(缶) トマトケチャップ、中濃ソース、水)

*本校2年生児童が「はま菜ちゃん料理コンクール」に応募した作品を取り入れました。給食室でハンバーグをこねて作り、オーブンで焼きます。

○18日(火) けんちん汁→芋煮汁 豚肉、まいたけ、みりんを加え実施します。

○25日(火) 鮭の塩焼きをつけます。学校給食の始まりが鮭のおにぎりであったことを伝えます。

○26日(水) はいがパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうソテー みかん→ごはん 牛乳 タコライスの具 (豚ひき肉 乾燥大豆、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー) もずくサラダ (キャベツ、スイートコーン、もずく、しょうゆ、米サラダ油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、からし) みかん

○27日(木) とんかつのソース (ウスターソース 中濃ソース)

→みそソース (八丁みそ、砂糖、みりん、酒、削り節、水)

*18日(火)山形県 26日(水)沖縄県 27日(木)愛知県

3日間で「旅行に行った気分献立」にします。各地方の特徴ある味を楽しみましょう。

○28日(金) ポークカレー→児童書「こまったさんのカレーライス」を題材にカレーを作ります。カレールーを作らず、米粉でとろみをつけます。今年度はマーガリン、りんごペーストは使いません。

○1月の横浜市内産野菜はこまつな、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、白菜 の予定です。



* はま菜ちゃん料理コンクール応募作品～オリンピックメダルハンバーグ

作り方 (4人分)

豚ひき肉 500g

にんじん 小2本

おろしにんにく 2片

片栗粉 大さじ2

酒 大さじ2 しょうゆ大さじ2

ごま油 小さじ1 砂糖大さじ2

塩少々 サラダ油 小さじ1

*給食では、まぐろ油漬、たまねぎ、パン粉を入れて作ります。

作り方

1 にんじんは細切りにする。

2 にんじんはボールにいれ豚ひき肉、おろしたにんにく、片栗粉、酒、ごま油、砂糖を加え練り混ぜる。

3 8等分にし、8cmくらいのメダルのようにする。

4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、3を並べる。

5 焼き色がついたらふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。

6 上下を返し中火で焼き色がついたらさらに4～5分焼く。

7 中まで火が通ったら完成です。

ポイント：オリンピックのメダルと同じ大きさにするところです。

