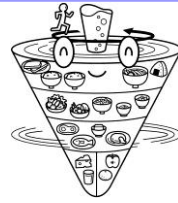


食育だより4月号



令和4年4月8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

* 4月の献立から

- 春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。(さわら・キャベツ・みつば・ばんかん)
- 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とり入れました。(ツナそぼろ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・タラポーション・ペンネミートソース)
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。

* 都田西小の給食

○今月は、こまつな・ほうれん草・キャベツを横浜市内産のものを取り入れます。



* 給食の準備はできましたか。

- 給食袋の中には 帽子、ナフキンを入れておきましょう。(口ふきタオルがあると便利です。)(給食当番以外も帽子を使います。)(アルコールティッシュを持参して机をふくことはご家庭の判断におまかせすることにします。) マスクはつけてきたものと同じでよいです。
- 中身はこまめに洗濯して清潔しておきましょう。
- 給食当番になりましたら、白衣を週の終わりに持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ(消毒になります)をして週明けには忘れずに持たせてください。その際ボタンがとれていたり、ゴムがのびていたりしたら担任にお知らせください。よろしくお願ひします。

* ちょうどよい大きさのマスクの準備をお願いします

進級して身体が大きくなっている児童が多いと思います。お子さんによっては子ども用マスクでなく、すでに大人用マスクが合う場合があります。きつくなっていないか、ぜひご家庭でみてあげてください。



* 給食の献立から～**ベ이스ターズ青星寮カレー** ぜひお試しください。

材料 (4人分)	作り方
豚肉 (厚) 160g	1 チキンブイオンを別容器にあける。
たまねぎ 280g うす切り	2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
にんじん 100g 乱切り	3 カレールーを作る。(小麦粉・マーガリン・カレー粉 2/3 量で炒めます。)
しょうが にんにく 少々 みじん切り	4 フライパンに油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
米白絞油 適量	5 別の鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉を 1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
小麦粉 30g	6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
マーガリン (米油) 30g	7 煮えたら調味料を入れる。
カレー粉 4g	*たまねぎをよく炒めることがポイントです。
トマトケチャップ 6g	*クミンパウダーは少しの量で味が変わってしまうのでお好みで少しずつ入れてください。
中濃ソース 8g	*横浜市の給食ではドレッシング・カレールー・ホワイトルーを給食室で作っています。
ウスターソース 8g	
しょうゆ 2g	
砂糖 少々	
ワイン 8g	
食塩 4g	
クミンパウダー 少々	
	チキンブイオン 40g 水 300g～

*今年度も株式会社ハーベストに調理業務を委託しています。よろしくお願ひします。