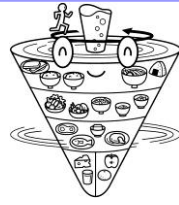


食育だより 4月号



令和5年4月10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取り入れました。(ツナそぼろ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)

* 都田西小の給食

- 20日(木)「ゆでそら豆」を取り入れます。1年生が19日に生活科の学習でさやとりをしたものを給食室でゆでて、全校で食べます。一人2~3粒の予定です。
さやとりをする際、アレルギー等でそら豆にさわるできない場合は担任に申し出てください。
- 4月の横浜市内産野菜はこまつな・にんじん・キャベツの予定です。



* 給食の準備はできましたか。

- 給食袋の中には 帽子、マスク、ナフキン、口ふきタオルを入れておきましょう。(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にしておきましょう。
- 給食当番になりましたら、週の終わりに白衣を持ち帰りますので、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。また可能でしたら修繕していただけると助かります。
- 給食当番白衣は基本的に学校で用意をして、共用でお使いいただいておりますが、個人で持参し着用することも可能です。その際には学校の白衣と同様、袖のあるものを準備していただくようお願いいたします。



* 給食の献立から～ポークカレー ぜひお試しください。

材料 (4人分)

豚肉(厚) 100g
 じゃがいも 200g 1.5cm 角切り
 たまねぎ 240g 2cm 角切り
 にんじん 60g
 しょうが にんにく 少々 みじん切り
 米白絞油 適量
 小麦粉 32g
 マーガリン(米油) 28g
 カレー粉 4g
 トマトケチャップ 8g
 中濃ソース 12g
 しょうゆ 7g
 食塩 3g
 水 320g

作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 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。)
- 3 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、玉ねぎを入れてよく炒め、1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
 *たまねぎをよく炒めることがポイントです。
 *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。

*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。