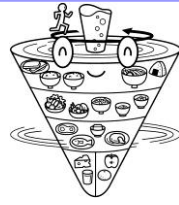


食育だより4月号



令和6年4月10日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
食育推進委員会

* 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

- 19日(金)「ゆでそら豆」を取り入れます。1年生が18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が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、ゴムがのびていたら担任にお知らせください。
- 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~**チリコンカーン** ぜひお試しください。

材料 (4人分)

大豆(水煮) 150g
豚肉(ひき) 100g
たまねぎ 200g 1cmの角切り
トマト缶(カット) 120g
にんじん 60g 1cmの角切り
にんにく 少々 みじん切り
マカロニ(シェル) 30g
食塩 適量
油 小さじ1
小麦粉 大さじ1
トマトケチャップ大さじ1
中濃ソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 ワイン(赤) 小さじ1/2
食塩 小さじ1/2 チリパウダー 少々
こしょう少々 水 60cc

作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
 - 2 マカロニをかためにゆでる。
 - 3 小麦粉を色づくまでから炒りにする。
 - 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
 - 5 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
 - 6 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、大豆を入れ煮る。
 - 7 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- *小麦粉でとろみをつけています。トマトをよく煮込むことがおいしさの秘訣です。
*都田西小で保護者の皆様から作り方の問い合わせの多い献立の一つです。

*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。よろしくお願いいたします。