



食育だより

令和5年5月10日
横浜市立矢部小学校
校長 山口 恭史
栄養教諭 芦野 文香

新しい学年が始まって早くも1か月が経過しました。1年生も給食に慣れ、準備や後片付けが上手にできるようになってきました。5月は新学期の緊張が疲れとしてでてきます。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを心がけ、元気に過ごしましょう。

5月の献立について

○こどもの日にちなみ、行事食として1日(月)に「五目ずしの具」を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。

かつお (31日: かつおのごまみそあえ)



あじ (24日: あじのピリ辛ソース)

わかめ (10日: さつき汁、25日: わかめサラダ、)



さやえんどう (10日: さつき汁)



キャベツ (8日: みそ汁、9日: キャベツサラダ、11日: 回鍋肉、



15日: ヌードルスープ、22日: 塩焼きそば、24日: ゆで野菜、
25日: わかめサラダ、26日: ごましょうゆあえ、
30日: 野菜のスープ煮、31日: 磯香あえ)

アスパラガス (2日: アスパラガスのソテー)



ごぼう (19日: きんぴら、23日: けんちん汁、31日: 沢煮椀)



みつば (12日: 親子丼の具)



メロン (30日)

あまなつみかん (12日)



○6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

11日: 回鍋肉・アイスクリーム

17日: スーラータン

22日: 塩焼きそば

学校給食基準献立予定表について

毎月「学校給食基準献立予定表」を配付します。

記載してある一人分の目安量と栄養価は中学年(3・4年生)のものです。低学年(1・2年生)は約2割少なく、高学年(5・6年生)は約2割多くなっています。(公財)よこはま学校食育財団のHPからもご覧いただけます。<https://ygs.or.jp/kondate/>
☆アレルギーの情報などもこちらからご覧いただけます。

10	むぎごはん にくそぼろ さつきじる	ぎゅうにゅう たまごそぼろ	
●肉そぼろ		●卵そぼろ	
豚肉(ひき)	30	鶏卵	35
乾燥大豆(粒)	3.5	米油	0.7
にんじん	18	砂糖	2.3
しょうが	0.5	塩	0.03
しょうゆ	4		
砂糖	1.8	●さつき汁	
みりん	1	木綿豆腐	20
酒	1	たまねぎ	25
		さやえんどう	5
		にんじん	10
		わかめ(生)	2
		淡色辛みそ	7.5
		削り節・水	115

☆☆バランスイーナちゃんを紹介します☆☆

「バランスイーナちゃん」は横浜市の子どもが考えた食育キャラクターです。給食に関わるさまざまな場面に登場しています。それぞれのパーツに意味があるので、ぜひ覚えてください。

かみのけ
みどいのグループ
からだのちょうしをととのえるはたらき
(やさい、くだもの、きのこ)

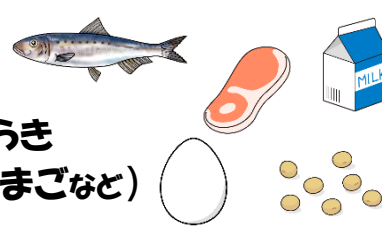



かお
のりのついた「おにぎり」をあらわしています

そで・くつ
きいろのグループ
エネルギーをつくるはたらき
(ごはん・パン・めん・あぶら、さとうなど)



ようぶく
あかのグループ
ちやにくをつくるはたらき
(さかな・にく・まめ・たまごなど)



レシピ紹介 *だいずとじゃこの炒り煮



【材料】

大豆(水煮)	60g
ちりめんじゃこ	15g
白ごま	10g
油	適量
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
酒	5g(小さじ1)
砂糖	3.5g(小さじ1と少々)
水	5g(小さじ1)



【作り方】

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りをする。
- 2 フライパンに油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。
- 3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこ・ごまを入れ、混ぜ合わせて完成!