



令和8年4月7日
横浜市立和泉小学校
給食室

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。

給食は13日(月)から始まります。給食室スタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食づくりに努めてまいります。ご家庭のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

給食室メンバーを紹介します

調理員

小菅 美和	清水 麻未
井坂 津弥子	朝香 さよ子
池田 タ子	富沢 弥生
石川 恵子	新井 純子

栄養士
津田 未紗



4月の献立について



- 春を感じられるように旬の食品を取り入れました。
(さわら・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・みつば・パセリ・じゃがいも・晩柑・わかめ)
- 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。
(ハンバーグ・肉じゃが・ツナそぼろ・ペンネミートソース)
- 食物アレルギーに配慮し、特定原材料を使用しない米粉ドライカレーを取り入れました。

献立の変更は毎月の給食だよりでお知らせします。

食物アレルギーや学校給食についてのご不明な点がございましたら学校にお問い合わせください。

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合っ
て、盛り付けや配ぜん、後片付けを
行います。「食育の授業時間」とし
て、栄養教諭が考えた献立を通し
て、健康的な食事や地産地消、食文
化などについて学び、教科等での
学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わっ
た食器を片付けるなどの簡単なお
手伝いができるると給食当番の練習
にもなりますね。また食卓を囲ん
で、ぜひ給食のことを話題にし
てください。買い物にはぜひ一緒
に行って、食材を選ぶ際の視点など
たくさん話してあげてください。



給食レシピ



米粉ドライカレー

(主食としての量で4人分)

豚ひき肉	120g
じゃがいも	1個(160g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
エリンギ	1/2本(20g)
しょうが	小さじ1程度
にんにく	小さじ1程度
油	小さじ1程度
米粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
中濃ソース	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	200ml



小麦や乳を使用しないカレー、米粉のドライカレーを紹介します。
カレールーを使わずに作れます。

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(しょうが・にんにくはチューブでもよい)
- ②じゃがいもを小さめの角切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、しょうが・にんにくを入れて火をつける。香りが出たらひき肉・塩・カレー粉を加えて炒める。
- ④たまねぎ・にんじん・エリンギを入れて炒める。
- ⑤じゃがいもを入れ、水を入れて煮る。煮えたら中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・こしょうを入れる。
- ⑥水(大さじ1程度)で溶いた米粉を入れる。