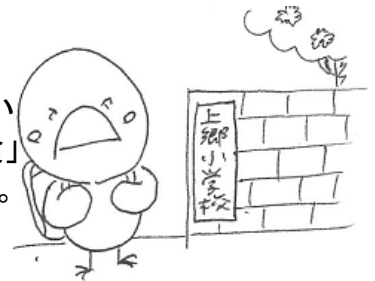


給食だより 4月号

令和2年 4月22日

横浜市立上郷小学校

今年度の給食開始が待ち遠しいですね。今年度も新しい学年、クラスのお友だちと楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。そして、心と体にやさしい「安全で・おいしい給食」を届けられることができるように、がんばっていきたく思います。保護者様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



上郷小学校の給食について

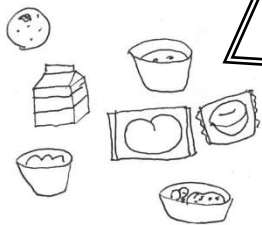
給食にはどういう目的があるの??

学校給食は、ただのお昼ご飯ではありません。
子どもたちが、大人になっても健康でいられるためには、
どんな食べ物を どのぐらい どのように 食べればよいか
を教えてくれる**教科書**でもあります。

他にも、食についての知識や、給食が様々な人の手によって支えられていることから感じる感謝の気持ち、給食を通して築く友だちとの絆などと、様々なことを学んで欲しいと思います。



給食に使われる食材は?



横浜市の学校給食で使用する食材は、
公益財団法人よこはま学校食育財団
を通して購入しています。

より安全で、より良い食材を選ぶためにも、選ぶ方法・価格・品質などの調査、研究を行っています。
(ホームページ: <http://www.ygs.or.jp/>では、使用する食材の産地情報、加工品やアレルギー情報等があります。機会がありましたらご覧ください。)

行事に合わせた献立など、上郷小学校独自で食材を購入することもあります。また、森果樹園の果物や高橋農園の野菜を取り入れるなど地場産物も取り入れていく予定です!

学校給食基準献立表の見方は？

その日の献立 →

● 麦ごはん	牛乳		
● ツナそぼろ	豚汁		
まぐろ油漬 (ルー)	25	● 豚汁	20
まぐろ水煮 (ルー)	25	木綿豆腐	10
にんじん	15	豚肉	6
しょうが	0.5	油揚げ	6
しょうゆ	2	じゃがいも	15
砂糖	1.3	だいごん	15
みりん	0.3	ごぼう	6
酒	1	ねぎ	6
		こまつな	6
		にんじん	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	7
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

エネルギー 633kcal たん白質 27.9g

おかずに使う1人分の材料 →

※基準になる中学年の量を示しています。
1・2年生はこれに0.8をかけたもの、5・6年生はこれに1.2をかけた量になります。

アレルギーをお持ちのお子さんや、体調がよくないお子さんはおかずや使われている材料が大丈夫か献立表を見て確認してください。その日の体調やアレルギーなどで食べられない食品がありましたら、栄養教諭、または担任にお知らせください。

横浜市では、全小学校が同一の献立を実施していますが、その中で、上郷小学校独自の献立を実施することがあります。(いわゆる「基準献立からの献立変更」ということになります。)その場合は、給食だよりでお知らせいたしますので、献立表と照らし合わせて確認してください！

上郷小学校の給食は誰が作っているの？

上郷小学校の給食は、学校内にある給食室で作られています。昨年度からのメンバーに加え、今年度から新しいメンバーが加わりました。この他お手伝いをしてくださる方々(交代で1人ずつ来てくれます)、栄養教諭でおおよそ520人分の給食を作っていきます。チームワークを大切に、みんなで力を合わせて、がんばっていききたいと思えます！



給食だより・パクパクだよりって何??

毎月、給食の情報を伝えるために、「給食だより」を、そして食に関する情報や上郷小学校で取り組んでいる食育について伝えるために「食育だより」を出していきます。色々な情報を発信していきますので、お子さんと一緒に読んでいただければと思います。また子どもたちには、その日の給食のポイントや食べ物の知識がいっぱいあった「ぴーちゃんのランチレター」を出していきます。

お休み中のお食事は・・・

☆主食・主菜・副菜をそろえて 3食しっかりと☆



<基本の食事>

次のような組み合わせを意識して食べると、バランスの良い食事となります。ただ、毎食そろえて用意するのは大変なので、主食・主菜・副菜(汁物)が合体したうどんを用意したり、スパゲティにしたり等工夫をしてみてください！

主食(エネルギーのもと)	炭水化物	ごはん、パン、めん類
主菜(筋肉・血液を作るもと)	たんぱく質・鉄・脂質	肉、魚、卵、豆腐、豆
副菜(体の調子を整える)	ビタミン・ミネラル・食物せんい	煮物、サラダ、和え物
副菜(体の調子を整える・水分補給)	ビタミン・ミネラル・食物せんい	みそ汁、スープ
果物(体の調子を整える)	ビタミン C・糖質・食物せんい	果物
牛乳・乳製品(骨・筋肉を作るもと)	カルシウム・たんぱく質	牛乳、ヨーグルト、チーズ

☆給食レシピをご紹介します☆

給食でもよく登場してくる献立の中から「チリコンカーン」と「麻婆豆腐」のレシピをご紹介します！

チリコンカーン(材料4人分)

○豚肉(小間肉)・・・100g ○だいず(水煮)・・・140g ○たまねぎ・・・1個
○カットマト(缶)・・・120g ○にんじん・・・1/2本 ○ピーマン・・・2個
○にんにく・・・1片 ○油・・・小さじ1弱 ○小麦粉・・・大さじ1
○トマトケチャップ・・・大さじ1・小さじ1 ○中濃ソース・・・小さじ2
○しょうゆ・・・小さじ1 ○赤ワイン・・・少量 ○塩・こしょう・・・適量
○チリパウダー・・・少量 ○水・・・40ml

(作り方)

- 1 ピーマンは1cm角に切り、さつと下茹でをしておきます。
- 2 にんじん・たまねぎは1cm角に、にんにくはみじん切りします。
- 3 小麦粉はフライパンでから炒りし、取り出しておきます。
- 4 鍋に油を入れて火をつけ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒めます。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を加えて煮ます。
- 6 材料が煮えたらカットマトを入れ、味付けをし、水気をきっただいずを入れて煮ます。
- 7 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れます。
- 8 最後に1のピーマンをちらし入れ、仕上げます。

麻婆豆腐(材料4人分)

- 木綿豆腐…480g ○豚ひき肉…80g
○にんじん…1/2本 ○ねぎ…1本
○しょうが・にんにく…少量 ○炒め油…小さじ1弱
○トマトケチャップ…大さじ1/2
○しょうゆ…小さじ2
○砂糖…小さじ1 ○白みそ…小さじ2
○赤みそ…小さじ1 ○テンメンジャン…小さじ1
○トウバンジャン…少量 ○ごま油…少量
○水溶き片栗粉…適量 ○水…80ml

(作り方)

- 1 豆腐は軽く水気をきり、1 cm角に切ります。
- 2 ねぎは小口に、にんじん・にんにく・しょうがはみじん
に切ります。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒
め、さらにトウバンジャン・ねぎを炒めます。
- 4 ひき肉・にんじんを炒めます。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れて煮込
みます。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をまわ
し入れて出来上がりです！



お知らせ

- ☆ 給食配膳中は、全員がマスクをします。毎日お子さんに清潔なマスクを持たせてください。
- ☆ お子さんが給食当番になりましたら、週末に白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ(アイロンがけは殺菌効果もありますので、外に乾せなかった場合などは特にアイロンがけをお願いします。)をして次の週の初めに持たせるようお願いいたします。また、白衣の袋に予備のボタンがついています。ボタンのとれ等がありましたら予備のボタンを使って、修繕していただければと思います。ご協力よろしくお願
いいたします。

