



令和6年2月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

○2月の献立について

- ・節分の行事食を取り入れました。(煮魚、揚げ大豆)
- ・寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。(きつねうどん、呉汁、豚汁、かきたま汁、みそおでん、生揚げと大根の煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、肉団子と白菜のスープ、ミネストローネなど)
- ・旬の食品を取り入れました。(鯖、白菜、大根、小松菜、水菜、ほうれん草、かぶ、ブロッコリー、いよかん)
- ・我が家の自慢料理の入賞作品を取り入れました。(かつおそばろ)
- ・ぱくぱくだよりの主な内容例【節分について知る(行事食)、大豆製品を使った料理(きつねうどん)等】

○今月のピックアップ献立

2月16日(金)



茶めし

牛乳

きつねうどん

そばろ煮

茶めしはしょうゆ味です。1年生は初めてでしたが「おいし～!!」という声が沢山聞こえました。きつねうどんの油揚げは別の鍋で煮て味付けしてあります。うどんには鶏肉、人参、ねぎ、小松菜が入っています。つゆと一緒に野菜や肉を煮ると、味がしみて食べやすくなります。ご家庭でも野菜の摂取量UPにぜひお試しください。そばろ煮は大根、豚ひき肉、人参、生姜が入っていてとろみがついています。人参はみじん切りなので苦手な子も食べやすかったようです。

給食のお知らせ

3月18日(月) 下線の献立が追加になります。
麦ご飯/牛乳/麻婆豆腐/中華和え/杏仁豆腐

この日は今年度最後の給食です。6年生にとっては小学校で食べる最後の給食になります。給食がこれからの食生活の参考になれば幸いです。お子さんにとって給食が小学校時代のよい思い出となってくれたら給食室一同嬉しく思います。



空っぽの食缶たち。おいしかったと声が聞こえてくるようです。

※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。