

給食だより



日中の寒さがやわらぎ、春の訪れを感じている季節になりました。
今の学年で食べる給食も、残りところあと少しですね。

1年間をふり返ろう

1年間の給食をふり返り、できたことに○をつけましょう。



石けんを使って 手あらいをした	毎日清けつな ハンカチを持ってきた	協力して給食の 準備をした
いをこめて「いただきます」 「ごちそうさま」のあいさつをした	よい姿勢で食べた	よくかんで食べた
苦手な食べ物にも ちょうせんした	食器などをきれいに 片づけた	おいしく楽しく 味わって食べた

「食べることは「生きること」です。これからも、食べること、食事を楽しむこと、そして自分とまわりの人たちの心と体の健康を大切に過ごしていきましょう！」



毎月19日は食育の日

今年「栄養素について知ろう」をテーマに、毎月19日前後に、栄養素に注目した南校を実施しました。
食べ物にふくまれる栄養素は、どれも心身の成長や健康のために欠かせません。
ふくまれる栄養素は食べ物によってちがうので、苦手な食べ物もひと口は挑戦できるといいですね！

栄養素	はたらき	多くふくむ食べ物	給食南校
たんぱく質	・筋肉や内臓、髪、つめなどをつくる ・ホルモンや酵素の材料になる	肉、魚、卵	5/17 ごぼう入りつくね 茎わかめの炒め物
脂質	・効率のよいエネルギー源になる ・細胞膜の原料になる	油、バター、マヨネーズ、スナック菓子	6/8 さばのしょうが煮 油揚げのみそ汁
炭水化物	・エネルギーのもとになる	ごはん、パン、めん類、いも類	7/12 とろろごぼう みそラーメン
ビタミンB1	・糖質を燃やしてエネルギーに変える	ぶた肉、大豆	9/19 豚肉のぶただれ とうふのみそ汁
ビタミンB2	・脂質を分解してエネルギーに変える ・皮膚や粘膜など細胞の再生に役立つ	牛乳、ななめ、レバー	
ビタミンA	・皮膚や目の健康を守る ・のどや鼻などの粘膜を細菌から守る	たう、レバー、人参、かぼちゃ	10/18 キャロットライス とり肉のトースト煮、 レモンサラダ
ビタミンC	・老化を予防する ・かぜをひきにくくする	ブロッコリー、さつま芋、柿、いちご	
鉄	・血液の成分のひとつである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ	かつお、レバー、小松菜	11/19 ごぼう入りつくね 小松菜のあらめ和え わかめのみそ汁
食物繊維	・便秘を予防する ・血糖値の上昇を抑えやかにする	豆類、海藻、野菜、きのこ	
カルシウム	・じょうぶな骨や歯をつくる ・神経伝達を正常に保つ	牛乳、乳製品、ヨーグルト、なっとう	12/17 焼きしやち 小松菜のみそ汁
ナトリウム	・体内の水分を調整する	調味料、スナック菓子	1/17 かず汁 ほったけの一夜干し
マグネシウム	・骨の成長や強化に役立つ ・筋収縮を制御する	油揚げ、レバー、卵	2/20 ひいき入りつくね 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁
亜鉛	・ホルモンやDNAをつくる ・味を感じる「味い」を形成する	ひいき、小松菜	



はるやす
春休みに
チャレンジ!!

給食レシピ



きのこのクリームペンネ

<材料(4人分)>

ペンネ	120g
ベーコン	80g ... たんざく切り
玉ねぎ	1/2こ ... うす切り
しめじ	1袋 ... 石づきとりほぐす
えのきたけ	1/2袋 ... 3cm幅に切る
しいたけ	3~4こ ... うす切り
オリーブ油	小さじ1
にんにく	1/2かけ ... みじん切り
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
パセリ	少々
水	160ml
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	大さじ4 ... 室温にしておく

<作り方>

1. フライパンかなべにバターを入れ、弱火にかける。バターが溶けたら小麦粉を入れ、よく混ぜる。
2. ひとまじりになたら、牛乳を加え、かえる度によく混ぜておいて、少しづつ加える。牛乳を全て加えたら、皿やボウルに移す。
3. 別のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったらベーコン、玉ねぎ、きのこ類を順に加えて炒める。♡の調味料と水を加えひと煮立ちさせる。
4. なべにたっぷりの湯をわかし、ペンネを表示より1分短くゆでる。
5. 3の具材に4のペンネ、2のベシメソース(ホワイトソース)を加えて混ぜ合わせる。とろみがついたらパセリを加えてできあがり!

給食では、ペンネと小型パンを組み合わせに献立を実施しました。
ペンネのみで食べる場合、ペンネを2~3倍の量にするのがオススメです!



お好みできのこを!!

肉団子入り 春雨スープ

<材料(4人分)>

豚ミンチ	160g
玉ねぎ	1/2こ ... みじん切り
しょうが	1/2かけ ... すりおろす
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
白菜	中1枚 ... たんざく切り
にんじん	中1/2本 ... いちょう切り
春雨	30g ... 水で戻す
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/8
中華だし	小さじ1
水	2カップ

<作り方>

1. ☆の材料をボウルやポリ袋に合わせ、よくねる。
2. なべに水を入れて沸かす。1の肉だねを丸めて入れていく。ポリ袋の場合、角を切、肉だねを少しづつなべの湯に落としていく。
3. なべににんじん、白菜を順に入れ、やわらかくなるまで煮る。▲の調味料を加え、味を調える。
4. 3に春雨を加え、やわらかくなるまで煮る。



2/17(月)に登場!

やわらかい肉団子と、うま味をふくんだ春雨がおいしいスープです!!

ジャンバラヤ

2/12(水)に登場!
スパイシーな香りが食欲をそそる!!

<材料(4人分)>

米	320g ... 研ぐ	ケチャップ	大さじ1と1/3
ウインナー	2本 ... 輪切り	みりん	小さじ2
玉ねぎ	1/2こ ... みじん切り	チリパウダー	小さじ1
ホールコーン	大さじ4	しょうゆ	小さじ1と1/2
赤パプリカ	1/4こ ... みじん切り	ウスターソース	小さじ1
黄パプリカ	1/4こ ... "	コンソメ	小さじ2
ピーマン	1/2こ ... "	塩	少々
にんにく	1/2かけ ... "	こしょう	"
オリーブ油	小さじ1		

<作り方>

1. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら、ウインナー★の野菜を加えて炒める。ケチャップの1/3量を加えて味付けする。
2. 炊飯器に米と分量の水、1の具、♡の調味料を加えて炊く。
3. 炊き上がった後、残りのケチャップを加えて混ぜてできあがり!



作った感想や「この給食のレシピを教えてください!」など
どんなお聞かせ下さい!

