



令和3年4月
三樹小学校

今年度の給食が始まり、10日あまりがたちました。

安全で栄養バランスのとれた給食を作るため、調理員一同はりきっています。今年度もよろしくお願ひします。

新しい学年、クラスの友だちと1年間なかよくすごし、学校生活のリズムをつけましょう。



学校給食

給食は、子どもたちの心と体のすこやかな成長をはかるため、教育の一つとして位置づけられています。(くわしくは、4月の給食だよりを見てね) 給食は、

学校給食摂取基準(1回の給食に必要な栄養量)と、食品構成表

(何をどれだけ食べたらよいか)をもとにして作られています。



しよつきをきちんとならべよう!

しよつきをきちんとならべると、
みためもきれいでたべやすくなります

おかずは、ごはんとするもののおくへ

しるものは、
てまえの
みぎがわへ



ごはんは、てまえの
ひだりがわへ

はしは、ほそいほうをひだりにむけて
てまえのまんなかに



27(火)は 入学・進級おめでとうこんだて

みなさんの入学・進級をおいわいたメニューが登場します。



- 減量パン(ひとまわり小さいコッペパン)
- にこみハンバーグ
- いんげん豆のコンソメスープ
- いちごクレープ
- 牛にゅう

パンにハンバーグをはさむと、子どもたちが大好きなハンバーガーになります。そして、毎年大人気の旬のいちごを使ったクレープを付けます。

5月5日は
「こどもの日」
(端午の節句)です。

こどもの日

食べもの豆知識



少し早いですが、4月28日(水)に、「こどもの日こんだて」が登場します。子どもたちが、たけのこのようにすくすく育ってほしいという思いで、こどもの日にたけのこ料理を食べることが多いです。

- 28(水)の給食
- たけのこごはん
 - のっぺいじる
 - かしわもち
 - 牛にゅう

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。



食育クイズ

春が旬のたけのこは、とても成長が早い野菜です。一体、どのくらいで竹に成長するでしょう?

- ① 10日 ② 20日 ③ 30日

給食当番さん、よろしくお願いします

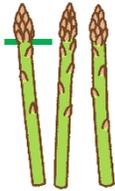
お子様がエプロンを持ち帰った際は、お手数ですが、洗濯後、(できればアイロンをかけて)たたんでお子様に持たせてください。



4月 給食レシピご紹介 しょうかい

子どもに合わせてあまめの味付けです♪

アスパラガスのマリネ



<材料> 4人分

アスパラガス	80g
キャベツ	100g
コーン	20g
お酢	8g(小さじ2弱)
さとう	8g(大さじ1弱)
しお	ひとつまみ
オリーブオイル	2g(小さじ1/2)

- <作り方>
- ①アスパラガスは2~3cm幅、キャベツは1cm幅のざく切りにする。
 - ②なべに湯をわかし、アスパラガスとキャベツ、コーンをゆでる。(アスパラガスの先側は少し後に入れるとちょうどよい固さになります)
 - ③ザルにあげ、流水で冷まして水気を切り、軽くしぼる。
 - ④調味料をすべて混ぜ合わせておく。
 - ⑤③をボウルに入れ④で和えたら、できあがり!



苦みのあるレタスもパクパク食べられる!

レタスと春雨のスープ

<材料> 4人分

ぶた肉	40g
春雨	12g
レタス	160g
にんじん	40g
たけのこ(水煮)	40g
青ねぎ	20g
中華だし	1g
うす口しょうゆ	20g(大さじ1強)
白ごま	4g(小さじ1)

- <作り方>
- ①レタスは一口大にちぎり、にんじんとたけのこは千切り、青ねぎは小口切りにする。
 - ②なべに 600ccの水を入れてわかし、ぶた肉とにんじんを入れる。火が通ったら、たけのこと春雨を入れる。
 - ③春雨がやわらかくなったら、レタスと青ねぎ、中華だし、しょうゆを加えて味を整え、仕上げにごまを入れたら、できあがり!

大人気メニューです!ほうれんそうでもおいしいですよ。



きゃべつとたくあんのごあまえ

<材料> 4人分

キャベツ	40g
たくあん	120g
すりごま	4g(小さじ1)
うす口しょうゆ	2g(小さじ1/3)

- <作り方>
- ①キャベツは1cm幅のざく切り、たくあんは千切りにする。
 - ②なべに湯をわかし、キャベツをゆでる。
 - ③ザルにあげ、流水で冷まし、水気を切り、軽くしぼる。
 - ④ボウル入れ、たくあんとすりごま、うす口しょうゆを加えて和えたら、できあがり!

具材をすい飯器でいっしょにたいてもいいですよ。

たけのこごはん



<材料> 4人分

とり肉	80g
たけのこ(水煮)	120g
にんじん	40g
油あげ	40g(約2枚)
さとう	6g(小さじ2)
うす口しょうゆ	18g(大さじ1)
酒	2g(小さじ1/2)
かつお節(だし用)	2g
せい白米	2合
うす口しょうゆ	12g(小さじ2)
酒	8g(小さじ2)
塩	2g(小さじ1/3)
こんぶ(だし用)	4g

- <作り方>
- ①せい白米を洗い、すい飯がまに入れる。
 - ②Aの調味料を①に入れ、水を2合の線より少し下まで入れてたく。
 - ③とり肉は1cmの角切り、たけのこは5mm幅のいちょう切り、にんじんは千切り、油あげは短ざく切りにする。
 - ④なべに 150ccほどの水を入れてわかし、かつお節でだしを取る。(お茶パックに入れるとかんたんです。)
 - ⑤④に、とり肉とたけのこにんじんを煮る。とり肉に火が通ったら、油あげと残りの調味料を加える。
 - ⑥ごはんがたき上がったたら、⑤を加えて混ぜ合わせたら、できあがり!

クイズの答え:①

漢字では「筍」と、竹かんむりに「旬」と書きますが、旬には **10日間** という意味があり、成長が早く10日のうちに大きくなるため、この漢字になりました。竹が固くなる前の若いくきの部分を食べます。