



令和4年4月  
三樹小学校

給食が始まり、一週間がたちました。給食で、子どもたちの元気のみなもとになる手助けをしたいと思っております。また、安全で栄養バランスのとれた給食を作るため、調理員一同つとめてまいります。今年度もよろしくお願ひします。

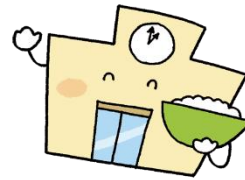


## 学校給食

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いいか)をもとにして作られています。

## 21(木)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するよ!

- ・たけのこごはん
- ・おいわいすまし汁
- ・いちごクレープ(小麦・たまご・牛乳 不使用)
- ・牛乳



たけのこは、とても成長が早い食べ物です。子どもたちがすくすく成長することを願ひ、登場します!

# きゅうしょくは たのしいよ!



プロの  
ちょうりいんさんが  
おいしくつくります。  
みんなが げんきに  
おおきくなるための  
えいようも たっぷり!

じぶんたちで  
しょくじを じゅんび!



子どもの時期は、様々な食べ物の味に親しむための大切な時期です。

そのため、小学校では、苦手なものでも  **チャレンジ**するように指導しております。

きゅうしょくには  
たのしさが  
いっぱい  
かかっているんだ!



## 食育クイズ

たけのこは、次のうちのどの部分を食べていますか?

- ① 根っこ ② くき ③ 葉っぱ こたえはうら⇒



おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



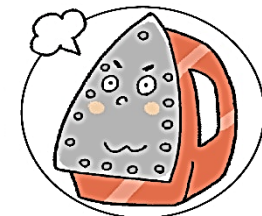
## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。

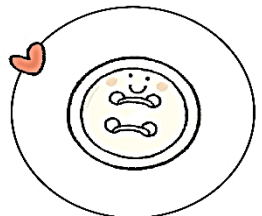
洗濯



アイロンがけ

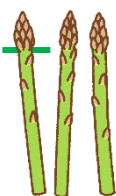


ボタンつけ



# 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	80g
コーン	20g
お酢	小さじ2弱
さとう	大さじ1弱
しお	ひとつまみ
オリーブオイル	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。
- ⑤ ③をボウルに入れ、④で和えたら、できあがり!

ウインナーの代わりにツナもおいしいですよ♪

## ツナナポリタン



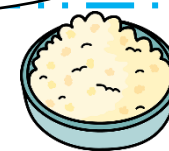
<材料> 4人分

スパゲティ	50g
ツナ	60g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
ピーマン	15g
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
ウスターソース	小さじ 1/3
塩	少々
こしょう	少々
なたね油	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんとピーマンは千切りにしておく。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ フライパンに油をしき、玉ねぎとにんじんをいためる。火が通ったら、ピーマンとツナを入れ、調味料で味を整える。
- ④ ②を③に入れてよく和えたら、できあがり!

少しピリ辛! おからでごはんがすすむメニューです!



## カレーおから

<作り方>

<材料> 4人分

ぶたひきにく	40g
おから	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
うす口しょうゆ	大さじ 1
さとう	大さじ 1
カレー粉	小さじ 2/3
なたね油	適量

- ① 玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油をしき、ひきにくをいためる。カレー粉を下味として半分入れておく。続いて玉ねぎとにんじんを加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料と少量の水を加え、最後におからを入れていため煮したら、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。

## たけのごはん

<材料> 1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	
A	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。
- ② A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幅のいちよう切り、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。)
- ⑤ ④に、とり肉とたけのこににんじんを煮る。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ら、⑤を加えて混ぜ合わせたら、できあがり!

## クイズのこたえ: ②くき

たけのこは、なまえ名前の通り、とお竹の子どものこと。根ねっこは土の下でつながっており、土の上つちに芽うえが出て成長めした若いせいくきが、たけのこです。