

もいもい

～食育だより～

4月号 海道小学校 2019. 4. 8

お家の人と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょういく ひ
食育の日!!

ご進級、おめでとうございます。だんだんと春の暖かさが感じられる時期になりました。

しっかり食べて元気に明るい学校生活を送りましょう。

今年度も栄養バランスのとれた豊かな給食を提供していきます。

かいどうしょうがっこう きょうしょく しょうかい
海道小学校の給食を紹介します!

＜献立について＞

平成28年度から、米飯献立が週4回になりました。混ぜご飯やお赤飯なども学校で炊飯しています。その他にもパンや麺類の献立があります。

また海道小は、豊郷地区の農家の方々に協力して頂き、地元食材を多く使用しています。

旬の野菜をはじめ、お米・モチ米・ささげなどを納品しています。

＜小中一貫の取組＞

豊郷地区の小中学校で、連携して食育に取り組めます。

同じ献立の実施、おにぎり・お弁当の日統一日実施などたくさんあります。

＜給食用食材の放射性物質検査＞

宇都宮市では、給食用食材と調理済み給食の放射性物質検査を行っています。それ

ぞれの結果については、毎月の産地報告のおたよりでお知らせします。

また、宇都宮市のホームページからでも検査の結果をみることができます。

わたし たちが給食を作ります!

えいようし ながた みちよ
栄養士：永田 道蓉



＜委託業者：株式会社レクトン＞

チーフ：小澤 薫 パート：五月女 加奈子
サブチーフ：福田 誠一 パート：長谷川 昭恵

学校給食実施基準が一部、改正されました



学校給食における児童一人1回あたりの基準は、次の通りです。

	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (g)	摂取エネルギー全体の13%から20%		
脂質 (g)	摂取エネルギー全体の20%から30%		
塩分 (g)	2g未満	2g未満	2.5g未満
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2.5	3	4
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上

※改正部分は太字になっています。

まいつき こんだてよていひょう
毎月の献立予定表のエネルギー・たんぱく質
の値は、中学年のものです。学年に合わせて
ご飯やおかずの量を調整しています。



宇都宮市からのお知らせ



＜給食献立料理レシピサイト＞

本市の学校給食を多くの方々に知ってもらえるように、日本最大の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパット」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページが開設しました。

ぜひ、活用してみてください。

「宇都宮市学校給食キッチン」アドレス
<http://cookpad.com/kitchen/14312506>

＜宮カフェでの学校給食＞

宮カフェにおいて「標準献立」にアレンジを加えた学校給食メニューを毎週水曜日に販売しています。多くの方に、学校給食を知っていただくために実施しています。



4月のもくひょう

たの 楽しい 給食 きゅうしょく

たのしいじかんにしよう!



しよくじ おほ 食事マナーを覚える



た グループで食べる



たの 楽しい 給食 きゅうしょく じかん 時間をすることができるよう、しよくじ 食器・はしの持ち方、なら 並べ方、
しよくじちゆう しせい 姿勢など基本的な食事マナーを身に付けましょう。

グループ作りをし、いろいろなひと たの 楽しい 給食 きゅうしょくじかん 時間を通して、あいて おも 相手を思いやるなど
ゆた 豊かな 心 こころ そだ 育てていきましょう。

きゅうしょくとうばん 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう。(長い髪の場合は一つ結びに!)
- ② マスクはきちんとつけましょう。
- ③ 爪は短く切っておきましょう。
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう。



4月

給食レシピ



若竹汁

ざいりょう 材料

4名分

き かつ (切り方)

たけのこ

60g

たんざく (短冊)

にんじん

40g

たんざく (短冊)

乾燥わかめ

4g

こまつな

40g

はば (2 cm幅)

鰹節

8g

醤油

大さじ1

塩

1.2g

水

560cc



つく かつ <作り方>

- ① 鍋に水・鰹節を入れてだし汁を作る。
- ② たけのこ・にんじんを入れて煮る。
- ③ 火が通ったらこまつなを入れて、醤油・塩で味付けをする。
- ④ 味を整えて完成です。



ざいりょう 材料

4名分

き かつ (切り方)

菜の花

100g

(2 cmカット)

豚肉

120g

サラダ油

少々

酒

少々

鶏卵

40g

豆腐

80g

かくぎ (角切り)

にんじん

60g

たんざく (短冊)

もやし

40g

にら

40g

(2 cmカット)

たまねぎ

120g

(スライス)

本だし

少々

醤油

10g

塩

少々

コショウ

少々



菜の花チャンプルー

つく かつ <作り方>

- ① フライパンにサラダ油と豚肉を入れて火にかける。
- ② 火が通ってきたら、酒・にんじん・たまねぎ・もやしを入れて炒める。
- ③ 豆腐・鶏卵を入れて、本だし・醤油・塩・コショウで味付けをする。
- ④ 最後に菜の花を入れて、しんなりさせれば完成です。



夏には、菜の花の代わりに
ゴーヤを入れるとゴーヤチャンプルー
になりますよ!