



給食たより 2月

R5年2月

宇都宮市立城山西小学校

お子様と一緒にお願いします

<1月の給食より>

～給食週間では色々な地域の料理を紹介しました～



<大分・熊本の料理>

- ・とり天
- ・タイピーエン



<韓国の献立>

- ・プルコギ風炒め物
- ・チゲスープ



<タイの料理>

- ・ガパオライス 目玉焼き
- ・クイッティオナム
- ・マンゴープリン



<秋田の料理>

- ・ハタハタとあんこうのから揚げ
- ・きりたんぼ汁



<フランス料理>

- ・フランスパン
- ・白身魚のラトゥユソース
- ・ポトフ ・ブラマンジェ



<宮っこランチ冬バージョン>

- ・里芋コロッケ ・ゆずゼリー
- ・干瓢の卵とじ汁（宇都宮の郷土料理）など地産地消の献立です。

◎ 給食委員会では 給食の時間に、全国の郷土料理の紹介や食事マナーについて放送をおこないました。

物価高騰に伴い、3月まで『学校給食等支援事業』による補助金が交付されています。これにより、今年度の学校給食の質や量が維持されています。

～考えよう「食品ロス」～

「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、なるべく使い切ろう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。給食室の知恵（先出し、後入れ法）などもぜひ参考にしてください。

自分の食べ方をふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でそんなことはありませんか。食べ物をむだにしているかふり返ってみましょう。

食べ物をリスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にする心（リスペクト）があります。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。

～作ってみましょう～鶏肉のハニーマスタード焼き

しょうゆはちょっぴりなのにおいしく食べられます。

材料 4人分

- ・鶏もも肉 1枚（250～300g）
- ・マスタード 大さじ1と1/2 ・しょうゆ 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ2 ・炒め油

お弁当の一品に！

作り方

- 1 鶏肉に調味料で下味をつける。
- 2 フライパンに油をしき、鶏肉の皮の方を下にして焼く。ふたをして中火でゆっくり火を通す。
※ゆっくり加熱するとやわらかく仕上がります。