

食育だより

第10号 令和3年3月16日発行 豊郷北小学校

今年度も残りわずかとなってきました。4月の頃から比べると、体も心も成長したのではないのでしょうか。6年生にとっては、小学校生活最後の給食となります。給食が思い出として残ってくれたらうれしいです。

1年生から5年生のみなさんも、今年1年を振り返り、4月からの新しい生活をスムーズに始められるようにしましょう！

1年間の食生活をふり返ってみよう！ ★お家の人とやってみましょう

毎日しっかり朝ごはんを食べましたか？ 	よく噛んで食べましたか？【目標】一口30回以上！ 	正しい箸の使い方、上手に食べられましたか？ 	いくつ当てはまるものがありましたか？ 6つすべて「はい」の人は、これからもその調子で続けていきましょう！ 残念ながら「いいえ」が1つでもある人は、来年は意識をして、少しでもできるものを増やしていきましょう！
食事の前の手洗いはよくできましたか？ 	感謝の気持ちを込めてあいさつを言えましたか？ いただきます 	食べ物に興味を持つことができましたか？ 	

学校給食のレシピ

スパゲッティミートソース



- 【4人分】
- スパゲティ 280g
 - 豚ひき肉 120g
 - 玉ねぎ 大きめ1個
 - にんじん 1/2本
 - サラダ油 2.4g
 - マーガリン 2.4g
 - にんにく 0.8g
 - しょうが 0.8g
 - 小麦粉 8g
 - トマト缶 80g
 - 水 40ml
 - ケチャップ 80g
 - ウスターソース 28g
 - トマトピューレ 60g
 - ハヤシフレーク 少々
 - 粉チーズ 4g
 - グリーンピース 8g

【作り方】

- ① 乾燥スパゲティを表示時間通りにゆでる。
- ② ゆでた麺にオリーブオイルを絡める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ④ サラダ油・マーガリン・おろしにんにく・おろししょうがを熱し、豚ひき肉をぽろぽろになるまで炒める。
- ⑤ みじん切りの玉ねぎ・にんじんも加えて炒める。
- ⑥ 小麦粉を振り入れる。
- ⑦ トマト缶・水を入れ煮立てる。
- ⑧ Aの調味料で味付けし、優しく混ぜながら煮る。
- ⑨ 粉チーズ・グリーンピースを入れ、ダマがなくなったら完成！

給食で人気のメニューです！豚肉を牛肉に変えてみたり、苦手な野菜をみじん切りにして加えてみたり、アレンジしても美味しいのでぜひご家庭で作ってみてください。



6年生のリクエストメニューを実施しました！

6年生にとって、小学校の給食も残りわずかとなりました。本校では、クラスごとにリクエストメニューを実施しました。

6年1組

みんな大好き！
給食の人気者

【献立】

わかめごはん 牛乳
鶏肉のから揚げ 磯辺あえ
味噌汁 お米のムース



好きなものだけでなく、献立のバランスも考えました。

6年2組

おはなし給食の
定番！

【献立】

じごくのラーメン 牛乳
春巻き チョレギ風サラダ
セレクトアイス（4種）



～お知らせ～

1年生～5年生は、白衣の使用が3月19日までとなりますので22日・23日・24の3日間はエプロンと頭おおいの持参をお願いします。

また、4月は8日から給食が出ますのでランチマットを忘れずにご用意ください。

2月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	愛知県	キャベツ	セロリ
茨城県	みずな	チンゲンサイ	新潟県	大豆もやし	
	さつまいも		福島県	大豆もやし	
神奈川県	だいこん		千葉県	にんじん	
栃木県	ごぼう		宮崎県	さといも	
宇都宮	もやし				

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

地産地消 野菜

ねぎ・はくさい・だいこん・さといも・お米

給食食材の放射性物質検査結果

北海道で収穫された「玉ねぎ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

