

令和元年度

給食試食会



令和元年6月21日(金)

多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校

瀬田小の給食

○メニュー

旬の野菜や果物・魚を取り入れ、季節ごとの行事食、オリンピック・パラリンピックにむけた世界の料理など、和・洋・中のバラエティーに富んだ給食を心がけています。スープは鶏ガラ、和風のだしはこんぶや削り節でとり、化学調味料は使っていません。カレーやシチューのルーはバター・油・小麦粉から作り、コロッケやぎょうざも冷凍食品ではありません。デザートはゼリーや時々ケーキも手作りしています。

○ごはん・パン・めん

主食は、世田谷区の学校給食基準により、10日間で米飯6回、パン3回、めん1回のサイクルとなるよう組み合わせています。

お米は、主に山形県産の「はえぬき」を使用しています。ごはんには食物繊維の摂取量を増やすため、大麦を加えたりもしています。

パンは、揚げパンやトースト、ジャムサンドなど食べやすいように工夫しています。最近では、粉チーズを加えたガーリックトーストが人気です。

めん料理は月に2回程度ですが、暑い季節は冷やしうどんや冷やし中華、寒い季節はカレーうどんやほうとうなども作ります。

○牛乳

ほぼ毎日200ccの牛乳が1本付きます。成長期の児童の血や筋肉、骨をつくる大切な栄養源です。一生の骨量を左右する大事な時期なので、給食のない日も飲むようにしてほしいです。

本日の献立&作り方紹介

☆キムチチャーハン☆

【材料】	【分量】 4人分
米	300g (2合)
油	8g (小さじ2)
豚肩肉小間切	65g
にんじん(荒みじん切)	35g
キムチ(2cmカット)	65g
ピーマン(0.8cm角)	20g (1/2個)
塩	2g (小さじ1/2弱)
こしょう	少々
しょうゆ	9g (大さじ1/2)
白ごま(炒っておく)	6g (小さじ2)

- 【作り方】
- ①ごはんをやや硬めに炊く。
 - ②野菜を切る。ピーマンはざっとゆでておく。キムチのつけ汁はとっておく。
 - ③豚肉・にんじんを炒め、火が通ったらキムチとつけ汁を加えてさらに炒める。
 - ④ごはんを炒めて③とピーマンを加え、調味し、ごまを加える。

※キムチの辛さにより味が変わるので、つけ汁や調味料は加減してください。

☆春雨のスープ☆

【材料】	【分量】 4人分
鶏ガラスープ	600cc
豚もも肉せん切	65g
にんじん(せん切り)	65g
玉ねぎ(スライス)	80g
白菜(2~3cm角)	170g
春雨	40g
塩	4g (小さじ1弱)
こしょう	少々
しょうゆ	12g (小さじ2)
酒	5g (小さじ1)
小松菜	40g

- 【作り方】
- ①鶏ガラでスープをとる。
 - ②野菜を切る。白菜は芯と葉を分けておく。小松菜はゆでて水冷し、2cmに切る。春雨はゆでて10cm長さに切る。
 - ③スープで豚肉・にんじん・玉ねぎ・白菜の芯を煮る。具が煮えたら、白菜の葉を入れ、春雨を加える。
 - ④調味し、小松菜を加える。

☆大豆とじゃこの甘辛揚げ☆

【材料】	【分量】 4人分
大豆(乾燥)	30g
片栗粉	6g (小さじ2)
ちりめんじゃこ	15g
揚げ油	適量
しょうゆ	6g (小さじ1)
さとう	6g (小さじ2)
みりん	6g (小さじ1)
白ごま	6g (小さじ2)

- 【作り方】
- ①大豆は戻してゆでる。水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。
 - ②じゃこは素揚げ、または、フライパンでから炒りする。
 - ③ごまをから炒りする。
 - ④調味料を合わせ、加熱する。
 - ⑤大豆とじゃこを④の調味料とからめ、ごまをふる。

◇御家庭でもこんなことに気をつけましょう◇

①学校で何を食べたの？

毎日の給食献立表に目を通し、今日は何を食べたのか聞いてみましょう。自分が食べたものに関心を持たせ、食べものは体にとって大切であることを知らせましょう。

②早寝・早起き・朝ごはん

朝食は1日の活力源。脳の働きをよくします。朝食を食べないでいると授業に身が入らなくなります。夜更かして朝は食欲がない、食べる時間がないという場合は、まず規則正しい生活(早寝・早起き)を心がけましょう。

③食べものを大切に

食べものが口に入るまで多くの人の手を経てきていることを知り、感謝の気持ちをもつようにしましょう。

④食べることに熱中を。

遊びながらのだらだら食べや、テレビを見ながらの食事には気をつけましょう。食事の時間を決め、食事時間中は食べることに集中できるようにしましょう。

⑤手伝いをさせましょう。

給食では、児童全員が順番で給食当番をします。御家庭でも食事の準備、後片づけなど手伝いをさせましょう。手伝いを通して食事の用意の大切さや盛り付け、清潔な身支度を身につけさせましょう。

⑥食事のマナーを大切に。

普段の食事を通して、基本的なマナーを覚えさせましょう。はしの使い方や食事中にふさわしい会話、食べながら歩かない、食べ終わったら静かにしているなど、その場を通してしらせましょう。