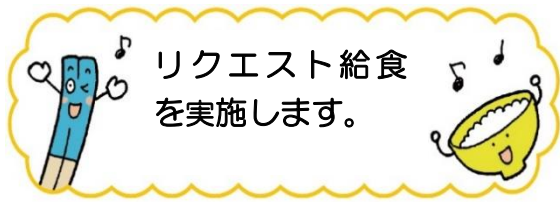




3月給食だより

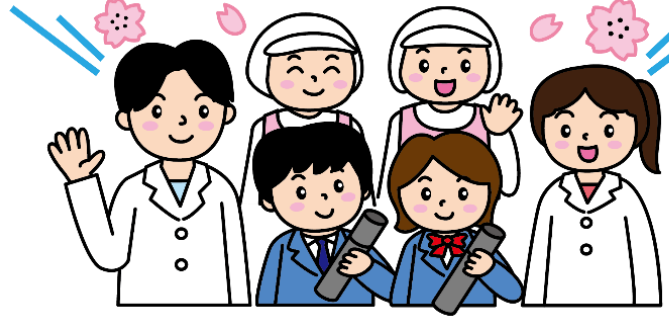
令和3年2月26日(金)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

木の芽や花のつぼみがふくらみはじめ、日差しひざの温かさあたたに春の訪れはる おとづを感じます。いよいよ、今年度こんねんども終わりに近づいてきました。この1年ねん ぶんを振り返ると、新型コロナウイルスしんがた かんせんしやうの感染症の流行りゆうこうによって、今までいま当たり前あだった生活まへが一変せいかつ いっぺんしました。給食きゆうしょくも前まへを向いて静かに食べる毎日まいにちでしたが、だんだんと新しい方法あたにも慣れほうほう、工夫なしながらくふう食べることができてきました。給食きゆうしょくの食べ残したも減のこっていて、集中しゆうちゆうして食べてたくれることがわかります。今のクラスで給食きゆうしょくを食べる日ひも残りのこりわずかなかまです。仲間なと一緒にいっしょ、思い出おもに残るで楽しい給食のこ時間をた過ごしてきゆうしょくじかんください。



毎年実施まいとしじししているリクエスト給食きゆうしょくを今年度こんねんども実施じしします。メニューねんは、6年1組くみから中華料理ちゆうかりやうり。6年2組くみから和食わしょく。6年3組くみから洋食やうしょくの献立こんだてを募集ほしゆうしました。献立表こんだてひやうに記載きさいしましたので御覧ごらんください。リクエストそに添えてきゆうしょくじつ、給食室きゆうしょくしつにたくさんのメッセージそをいただきました。ありがとうございます。

ご卒業おめでとうございます



友達ともだちや先生方せんせいがたとの別れわかは寂しいけれど、夢ゆめと希望きぼうに満ちた新しい道あたへの第一歩みち だいいっ ぽです。これから先さきも食べることは一生いっしやうつづ続きます。そして、私たちの体からだは食べたものでたつくられていきます。給食きゆうしょくを通しとお、栄養えいようバランスいっしやうつづをはじめちいき、地域の食文化しやく ぶんか、人を思いやる気持ちひと おもなど、さまざまき もなことを感じかん、学んでまなくれていたらうれしいです。

作ってみよう

給食レシピ

「給食のレシピを教えてください!」という声を子供たちからたくさんいただきました。おうちの人に話して、似たような料理を家でも作ってもらっているという声もありました。リクエストの多かったレシピを中心に載せてみました。載せきれない分は、職員室前の食育掲示板にも掲示します。手作りの給食ドレッシングも是非作ってみてください。



《わんたんスープ》

材料<4人分>

乾燥ワントンの皮	30g
炒め油	適量
豚肩肉(小間切り)	80g
もやし	80g
にんじん	60g
ねぎ	40g
ほうれん草	40g
えのきだけ	30g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープ	600ml

<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を炒め、鶏ガラスープを加えアクをとる。
- ③野菜を加え、調味料を加えワントンの皮を入れ煮る。
- ④最後にごま油を入れ仕上げる。

★給食では、1月に実施しました。

野菜やきのご類などの、余り野菜を使って、簡単にできます。ワントンの皮がつるっとして食べやすかったようで、各学年ともに人気がありました。



《小松菜ケーキ》

材料<4人分>

小松菜	40g
小麦粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
バター	大さじ1
卵	1個
チーズ(角切り)	30g
牛乳	小さじ2
生クリーム	大さじ1

<作り方>

- ①小松菜は茹でてみじん切り。又は牛乳や生クリームを加えてミキサーにかける。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖はふるっておく。
- ③溶かしバター、卵、①、牛乳、生クリームをよく混ぜる。
- ④③に②の粉類とチーズを加えさっくり混ぜる。
- ⑤紙カップに流しオーブンで焼く。(165度18分)

★給食では、1月に実施しました。

粉が混ざりにくい時は、牛乳を少量ずつ足して混ぜてください。低学年からのリクエストが多くほとんどのクラスで完食でした。

保護者の皆様

1年間、御協力ありがとうございました!

2月10日に、今年度最後の給食費の引き落としが完了いたしました。

入金がまだの御家庭にはお知らせをお渡ししますので、支払いをお願いいたします。

また、給食当番の白衣の洗濯、毎日の給食セットの用意、マスクの用意等も御協力いただき、ありがとうございました。

おかげさまで安全に給食を提供することができました。在校生の保護者の皆様は、引き続き来年度もよろしくお願いいたします。

