



8月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

いつもより短い夏休みが明けました。生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。



栄養価の月平均値

エネルギー620kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.6g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

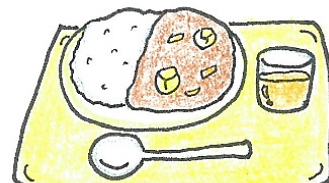
曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
24月	カレーライス 牛乳 きらきらフルーツポンチ	とりく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも タピオカ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご バイン おうとう	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.1 g
色とりどりのタピオカと透明なゼリーを入れた☆きらきら☆なフルーツポンチです。					
25火	焼きそば 牛乳 さつまいもの天ぶら きのこのスープ	ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.0 g
26水	親子丼 牛乳 冬瓜の味噌汁 桃のゼリー	とりく あぶらあげ たまご わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん もも	たまねぎ みつば とうがん ねぎ もも	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
夏に食べるのになぜ「冬瓜」というのでしょうか？皮がかたくて、冬まで持たせることができるためといわれています。					
27木	ホイコーロー丼 牛乳 キムチスープ 冷凍みかん	ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ こまつな はくさい みかん	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g
28金	ツナスパゲティ 牛乳 キャベツベーコンスープ かぼちゃドーナッツ	ツナ ベーコン チーズ とうりゅう おから たまご	スパゲティ バター あぶら ごま さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな かぼちゃ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g
「おから」や「豆乳」など、大豆からできる食品を使った手作りのかぼちゃドーナッツです！！					
31月	オムライス 牛乳 しゃりしゃりガーリック大豆 白菜のスープ	とりく たまご だいず ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ グリーンピース セロリー はくさい こまつな マッシュルーム	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g

スープには市川市産の「べか菜」を使う予定でしたが、梅雨が長引いたため、まだうまく育っていません。そのため、白菜のスープに変更しました。野菜などの生育は、お天気が大きく左右します。私たちの食は、自然の恵みに支えられていることを実感しますね！



栄養教諭 古賀

給食室での調理・片づけの様子を紹介した動画を、Youtube新井オンライン上で公開しています。5月29日から配信されている「あらいしょうがっこうのきゅうしょくしつをのぞいてみよう！」です。3分45秒の大作です。ぜひ、一度ご覧ください！！



☆引き続き、感染症予防対策をがんばります！☆

例年より短い夏休みが明け、学校が始まりました。

6月の給食再開以来、感染症予防に重点を置いた給食を提供してきましたが、8月以降も引き続き、「おいしくて安全な給食の提供」を第一に、給食室スタッフ一同がんばって参ります。よろしくお願いします！



☆毎日の手洗いをしっかりしましょう☆

感染症予防のために、ひとり一人ができることはいろいろありますが、基本となるのは「毎日の手洗い」です。

とくに、手を洗ったあとに、きれいなタオルやハンカチでよくふいて、手についているウイルスや細菌を取り去ることは効果的です。

ご家庭でも、食事をする前の手洗いをしっかり行ったり、きれいなハンカチを毎日持たせるようにするなどの声かけをしていただけるとありがたいです。



☆カレーライス☆

「給食のカレーライスのレシピを教えてください！」とリクエストがありました。

給食のカレーは、小麦粉をていねいにバターで炒めて、ルウから手作りをしています。使っている主に材料は鶏肉、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんです。

それ以外に、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、トマトペースト、白いんげん豆のペースト、すりおろしたりんご、ワインを入れてコクを出しています。スパイスとしてガラムマサラ、ターメリック、ローリエの粉、クミン、こしょう、さらにしょうゆ、ソース、粉チーズ、ヨーグルト、チャツネ、三温糖、ワインも入れています。

たくさんの材料を使っている、作り方も複雑なので、ここにすべての材料や作り方を細かくは示しませんが、おうちで給食のカレーを作ってみたい！という人は、おうちのカレーに、上にあげたような材料を追加してみてください。

きっと、給食のカレーに近い味になると思いますよ！！

☆おうちで給食メニュー☆

新井小学校の保健室の前に「給食リクエストポスト」が置かれています。

そこに、給食で出して欲しいもののリクエストが時々入っていますが、給食のレシピを教えて欲しい！というリクエストも入ることがあります。

今回は、その中からいくつかのレシピをご紹介します。

参考にして、おうちでもぜひ作ってみてくださいね。

うら面にも紹介していますので、お見逃しなく！！



☆ポークビーンズ☆

【材料】4人分

乾燥大豆 70g

豚肉 50g

にんにく 1かけ

ベーコン 30g

たまねぎ 3個

じゃがいも 3個

にんじん 2分の1本

さやいんげん 5本くらい

生クリーム 大さじ2杯

粉チーズ 大さじ1と2分の1

炒め油 適宜

トマトピューレ 大さじ2
トマト水煮缶 120g
トマトケチャップ 大さじ4
コンソメの素 2個
ローリエの葉 2枚
塩 小さじ2分の1
こしょう 少々
オールスパイス(粉) 少々
パプリカ(粉) 少々
三温糖 大さじ1と2分の1
しょうゆ 大さじ1
中濃ソース 大さじ1
水 200cc

【作り方】

- ①大豆は分量の4倍強の水を張った鍋に入れて一晩漬ける。水から強火でゆでる。沸騰したら弱火で30分くらいゆでて、やわらかくする。
- ②にんにくはみじん切り、じゃがいも、にんじんは厚めのいちよう切りにする。さやいんげんはさっと下ゆでして、1cmくらいの斜め小口切り。たまねぎは横半分に切って、5ミリくらいの厚さに切る。
- ②厚手の鍋を火にかけて油を入れ、にんにくを入れて炒める。香りが出たら豚肉を入れて炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもも入れて炒める。
- ③全体に油がまわったら、水を入れ、沸いてきたら④とゆでた大豆を入れて、強火でアクをとりながら沸騰するまで煮込む。
- ④沸騰したら弱火にして、トマトの酸味がまろやかになるまで煮込む。
- ⑤味をととのえて、仕上げに生クリームと粉チーズを入れる。食べるときにローリエの葉を取り除く。

人気のポークビーンズ。最近では、7月29日の献立に登場しました！

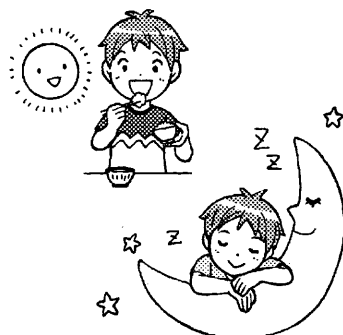


給食だより 8月

市川市立新井小学校

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。
すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまう。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



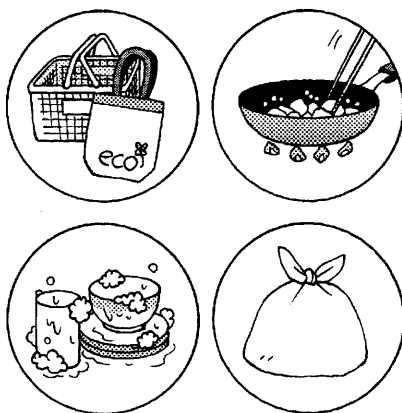
できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり取り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



保護者のみなさまへ

お子さん自身ができることを考えて、責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきませんか？

おもて面からのつづき...

「おうちで給食メニュー」

給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

キャベツベーコンスープ（4人分）

7月27日の給食に登場しました！
8月は、28日に登場します。



【材料】

ベーコン	2枚	にんじん	5分の1本
たまねぎ	中1個	キャベツ	4分の1個
こまつな	2分の1わ	炒め油	適宜
コンソメの素	2個	しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1	塩	小さじ1
こしょう	少々	水	700cc

【作り方】

- 1 ベーコンは1cmくらいの短冊切りにする。にんじんは1cmの切りまたは短冊切り。たまねぎは千切りにする。こまつなは2cmくらいの長さに切る。
- 2 鍋に油を熱して、ベーコンを炒め、たまねぎも加えてさっと炒める。
- 3 水を入れて煮立て、にんじん、キャベツも入れる。
- 4 コンソメ、塩こしょう、しょうゆ、酒を入れて味をととのえる。
- 5 仕上がり際に切ったこまつなを散らして、やわらかくなったら火を止める。

野菜がたっぷりとれる栄養満点のスープです。さっと作れて朝食にもおすすめです。
冷蔵庫にある野菜で気軽に作ってください。