

# 給食だより

夏休み号

令和5年7月19日発行  
川崎市立上丸子小学校

本格的に暑くなり、夏休みまであと少しとなりました。休みが続くと、生活リズムが乱れやすくなり、体調も崩しやすくなります。毎日時間を決めてごはんを3食食べるなど、普段よりもさらに意識して生活できるといいですね。

## ●献立表の豆知識

毎月ご家庭に配布している献立表、ご家庭でどのように活用していますか。今回は献立表について紹介いたします。

### ①食品の並び順

→下処理（下ゆで・下味など）を除き、調理する順番になっています。

### ③食品の数量、栄養価

→中学年1人あたりの数値（g）です。

給食では、中学年を中心に、成長段階に合わせ、低学年は1割減、高学年では1割増の量の給食を提供しています。牛乳は栄養価を考慮し、同量となっています。

| 5        |      | くろしょくパン  | ぎゅうにゅう  |
|----------|------|----------|---------|
| (水)      |      | こめこチキン   | ミネストローネ |
|          |      | すいか      |         |
| ●黒食パン    | 40   | ●ミネストローネ |         |
| ●こめこチキン  |      | 油        | 0.5     |
| 揚げ油      | 適量   | にんにく     | 0.3     |
| とり肉(皮つき) | 35   | ベーコン     | 4       |
| とり肉(皮なし) | 35   | たまねぎ     | 20      |
| 酒        | 1.5  | にんじん     | 10      |
| しょうゆ     | 2.5  | 塩        | 0.7     |
| 米粉       | 10.5 | こしょう     | 0.03    |
|          |      | 水        | 120     |
|          |      | セロリ      | 1       |
|          |      | スープの素    | 1       |
|          |      | 白いんげん豆   | 8       |
|          |      | トマト      | 15      |
|          |      | キャベツ     | 10      |
|          |      | ホイールマカロニ | 5       |
|          |      | ゆで塩      |         |
|          |      | パセリ      | 0.5     |
|          |      | ●すいか     | 62.5    |
| エネルギー    |      | 621 kcal | たんぱく質   |
|          |      |          | 31.4 g  |

### ②食品横のかつこ

→下処理が必要なものです。

[例]こめこチキン  
とり肉に酒としょうゆで下味をつけた後、米粉をまぶして油で揚げるという意味となります。

[例]ミネストローネ  
ホイールマカロニはゆでてからスープの中に入れます。

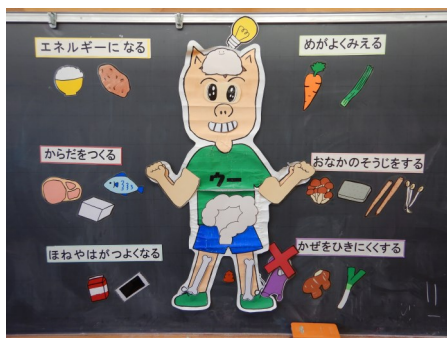
最近、「〇〇のレシピ教えてください」とたずねてくれる子どもも増えてきました。給食に関心を持って学校生活を送っているのだと感じています。この給食のレシピが知りたいなどがありましたら、声をかけてくださいね。

また、川崎市教育委員会のホームページにも給食レシピを一部紹介しています。気になる献立がありましたら、そちらもあわせてご覧ください。

学校給食レシピ、  
レシピ動画紹介  
↓川崎市教育委員会  
健康給食推進室HP



## 1年生 いろいろたべよう



学級活動の時間に、食べ物それぞれに働きがあり、毎日元気にすごすためには、いろいろなものを食べることが大切だと学びました。そして、どのように工夫すると、いろいろなものを食べられるか考えました。

学んだことから、「にがてなものとしきなものと一緒に食べる」「おいしいものと思って食べる」など自分なりに考え、実践できそうなめあてを考えました。

わかったことを活かし、元気に過ごし続けるために、毎日の食生活でチャレンジができるといいですね。

### お知らせ

給食終了は、7月20日（木）です。夏休み明けの給食は、9月1日（金）から開始予定です。7月20日に給食当番だった方は、夏休み明けにかっぽう着を持ってきてください。

## 学校給食のレシピ紹介

夏休みに入ると、おうちで過ごす時間が多くなると思います。そこで、給食で提供された献立の中から、夏野菜を使った献立のレシピを紹介いたします。ぜひ、おうちの人と一緒に作ってみてくださいね。

☆参考：調味料大さじ・小さじの重さの目安

|             | 水・酢・酒 | しょうゆ<br>みそ | 油   | 上白糖・<br>小麦粉・片栗粉 |
|-------------|-------|------------|-----|-----------------|
| 大さじ1 (15ml) | 15g   | 18g        | 12g | 9g              |
| 小さじ1 (5ml)  | 5g    | 6g         | 4g  | 3g              |

### 〇 豚肉ととうがんの煮物

冬瓜という字に「冬」と入っていますが、夏が旬の野菜です。冷暗所で保存すれば冬までもつことから、この名前がつけました。スープや煮込み料理と相性がいい野菜で、給食でも夏になるとよく使われます。



#### 材料 4人分

- ・水 … 具が煮えるくらい
- ・酒 … 小さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1と1/3
- ・酢 … 小さじ1
- ・しょうが … 2g
- 〔ゆで水 … 適量
- 〔豚肉（角切り） … 280g
- ・にんじん … 1/3本
- ・とうがん … 1/15玉
- 〔片栗粉 … 小さじ1
- 〔水 … 小さじ1（片栗粉と同量）

#### 作り方

- ① しょうがは短めの干切り、にんじんはいちょう切り、とうがんは一口サイズに切る。
- ② 豚肉はお湯でゆでて油分をとる。
- ③ 水、酒、砂糖、しょうゆ、酢、しょうがを鍋に入れて煮立たせる。
- ④ ①の豚肉、にんじん、とうがんを加えて煮る。
- ⑤ 煮崩れしないように、食材がやわらかくなるまで煮る。  
☆給食では30分から1時間くらい煮ます。
- ⑥ 水溶きで片栗粉をとき、とろみをつけて仕上げる。

### 〇 梅きゅうり

梅肉には酸味もあり、食欲増進を助けます。夏野菜のきゅうりにもあうので、暑い日にぴったりのさわやかな料理です。



#### 材料 4人分

- ・きゅうり … 1～2本
- 〔梅肉 … 6g
- 〔梅干しの場合 … 1粒
- ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1/3
- ・白いりごま … 少々
- ・けずり節 … 2g

#### 作り方

- ① きゅうりを乱切りにする。  
（梅干しを使う場合、種を取り除き、包丁でみじん切りにする。）
- ② 梅肉、酒、しょうゆを鍋に煮立たせ、きゅうり、白いりごま、けずり節を入れて仕上げる。  
☆給食では加熱をしていますが、ご家庭ではそのままあえてお好みで冷やすのもおすすめです。