



# 4月 食育だより

No.1

駅家西小学校 給食室



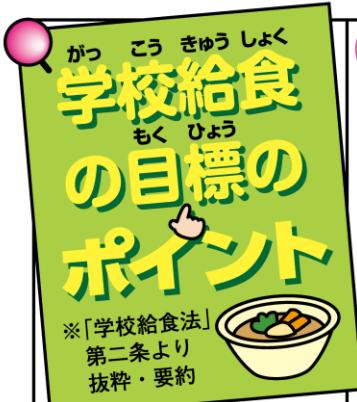
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。

駅家西小学校では、調理員7名、配送1名、栄養教諭1名の計9名で駅家西小学校・駅家南中学校合わせて約900食の給食を作っています。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまことを学ぶための時間です。



**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。



**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



**5** 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



**6** 伝統的な食文化を理解する。



**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



給食献立表は駅家西小学校ホームページに掲載しています。ご確認よろしくお願いします。

# ～給食レシピ紹介～

4月の献立からおすすめのレシピを紹介します！



## 高野豆腐の卵とじ

材料(4人分)		作り方
高野豆腐(サイコロ)	30g	① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
卵(割りほぐす)	2個	② ①に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、じゃがいもの順に入れて、炒める。
豚肉(薄切り)	100g	③ 水、Aを入れ、高野豆腐を入れて煮る。
じゃがいも(角切り)	中1個	④ ③に火が通ったら、さやいんげんを入れ、卵を回し入れる。
にんじん(いちょう切り)	1/3本	
たまねぎ(スライス)	1/2玉	
干しいたけ (水で戻して、スライス)	3g	
さやいんげん(3cm幅)	30g	
油	適宜	
砂糖	大さじ2	
A 塩	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ2	
水	1カップ	

和食の基本～「さしすせそ」～  
さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(醤油)、そ(味噌)の順番に味付けをするとおいしく作れます。



過去のレシピ等を  
ホーリーで紹介しています。

### ひとこと Memo

高野豆腐は、水に戻さず、そのまま使用すると味が染み込み、短時間でやわらかく煮込むことができます。干しいたけの戻し汁を活用するとさらにうま味が増します✿

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	10.0g
食塩相当量	1.6g

## ミートスパゲティ

材料(4人分)		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。
豚ひき肉	160g	② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、赤ワインを入れて炒める。
たまねぎ(粗みじん切り)	中1個	③ ②に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れ、塩・こしょうをしてさらに炒める。
にんじん(みじん切り)	1/2本	④ 蒸し大豆、マッシュルーム、グリンピースを入れ、Aで味付けをする。
マッシュルーム(スライス)	60g	⑤ 茹でたスパゲティとからめる。
蒸し大豆(または水煮)	30g	
グリンピース	20g	
にんにく(みじん切り)	1/2かけ	
油	適宜	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ2	
ケチャップ	大さじ5	
A トマトピューレ	大さじ5	
砂糖	小さじ2	
ウスターソース	大さじ2	

給食ではクラッッシュ大豆を使います。



過去のレシピ等を  
ホーリーで紹介しています。

### ひとこと Memo

給食で人気のメニューです。大豆が入り、いつものミートスパゲティよりもさらに栄養満点です。また、隠し味に赤ワインを入れることで味に深みができます。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	458kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	8.6g
食塩相当量	2.1g