

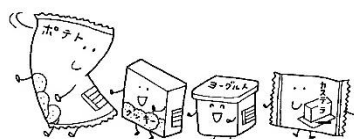
10月給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

かんしょく かんが ひょうじ 間食について考えよう④ 表示をチェックしましょう

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



がっこう しょうかい ●学校ホームページ紹介

2学期からリニューアルした学校ホームページを、ぜひご覧ください。



こんだて表・給食だより
…おたよりはこちら。

きょう きゅうしょく まいにち きゅうしょくしゃしん 今日の給食…毎日の給食写真、ブログ、カレンダー



きゅうしょく しょうかい
給食写真とコメントを
毎日更新中です。

きゅうしょく しょうかい
給食を作っている様子を
紹介しています。



きゅうしょく ●給食レシピ

鶏肉のマヨチーズ焼き

4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
鶏肉（給食ではむね肉）	4枚	1枚50～60g
しょうゆ	4g	小さじ2/3
みりん	4g	小さじ4/5
生姜	1.2g	おろす
マヨネーズ	30g	給食ではノンエッグマヨネーズを使用
玉ねぎ	80g	みじん切り
こしょう	少々	
シュレッドチーズ	30g	ピザ用チーズなど
パセリ	2g	みじん切り
アルミカップ	4枚	カップに入れず、クッキングシートに並べても。

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

〇作り方

- ①しょうゆ、みりん、生姜を混ぜ、鶏肉に下味をつける。
- ②マヨネーズ、玉ねぎ、こしょうを混ぜてソースを作る。
- ③アルミカップに鶏肉を入れ、②のソースをかける。
- ④チーズをパセリを上のにせ、オーブンで焼く。

※温度・時間は機種により異なりますが、200℃前後が目安です。



給食委員会では、新しいメニューや楽しめる企画の考案に取り組んでいます。2学期はいろいろな都道府県の料理を給食で提供することを計画し、料理について調べ、児童の皆さんへのアピールを行います。10月は3つの料理を提供します。

6-2 石狩鍋

10/12

石狩鍋は鮭が主役で、野菜もあります。

美味しい食べ方：味噌バターや牛乳、豆乳ベースでもよく合う鍋です。

名前の由来：鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町で生まれた漁師料理です。

←今回献立に取り入れた
都道府県ご飯について、
給食委員会の児童がまとめた記事です。

各クラス1品ずつ料理
を選び、その料理に合
せて栄養教諭が献立を
考えました。当日の給食

の時間には放送での説
明も予定しています。楽
んで食べて、いろいろな
都道府県に興味を持って
もらえたらうれしいです。

11月にも献立に取り
入れられるよう計画中で
す。楽しみにしていてくだ
さい。

6の1がおすすめ 沖縄県の炊き込みご飯 「ジュシー」

10/16

ジュシーとは
沖縄県の郷土料理で、名前からして肉汁たっぷりというようなイメージですが、実はそうではないんです。米と豚肉、人参、ひじき、かまぼこなどの具材をたくさんいれ、豚のだし汁で炊いた沖縄の濃厚な味わいの炊き込みご飯なのです。炊飯器に入れて炊くだけのお手軽なジュシーの素も売っているそうなのでぜひ家族皆で食べてみてください。

ジュシーの種類

ジュシーは、硬さで種類があり、それぞれクファジュシー（炊き込みご飯タイプ）
お祝いごとなどの際に
ヤファラジュシー（雑炊タイプ）
日常的な家庭料理として
親しまれているようです。



←ヤファラジュシー



クファジュシー→

ジュシーの意味

雑炊の発音が変化したことでジュシーになったと言われています。ちなみに「クファ」は硬い「ヤファラ」は柔らかいからきているそうです。

5-3

10/24

美味しい五平餅

五平餅は岐阜のトップランキング

に入るほどの美味しい食べ物です。

そして五平餅は3つの県で作られています。

岐阜県・愛知県・長野県です。

五平餅の食感中はモフモフ外はカリカリです。とてもおいしいのでぜひ食べてみてください。



10月は 食品ロス削減月間



食欲の秋です。しっかり食べましょう。