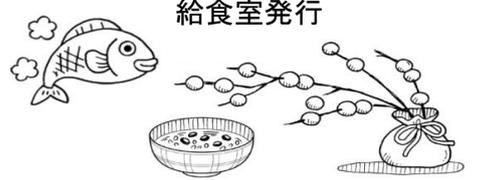




令和5年1月24日
座間市立相武台東小学校
給食室発行



あたら とし ほんねん ねが けが いっき さむ ま てぶくろ てぼな
 新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。一気に寒さが増し、手袋とマフラーが手放せ
 ひび たいちようかんり たいへん まいにち けんこう す ただ しょくじゆうかん み つ
 ない日々で体調管理が大変ですよね。毎日、健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身に着けましょう！
 さくねんど つづ ねんせい きゆうしよく けいさく じっし しょうかい
 さて、昨年度に続き、6年生と給食室とで「コラボ給食」を実施しましたので、紹介させていただきます。

ねんせい きゆうしよく じっし
6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

がっき かていか がくしゆう たんとう こまのせんせい きゆうしよく じっし だいひよこんだて がつ がつ きゆうしよく
 1学期の家庭科の学習で担当の駒野先生と「給食コンテスト」を実施し、代表献立が11月～2月にコラボ給食
 とうじよう じっし きゆうしよく がっこう けいさい
 として登場しています。実施したコラボ給食は学校ホームページにも掲載していますので、どうぞご覧ください。

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

旬のほかほか 給食

★立てた献立で工夫したこと★
 旬の食べ物を中心に選び、栄養バランスを重視しおいしいメニューを考えました。

6年 2組 3班

| 栄養のバランスのチェック表 | 食品のグループ (料理に使う食品を記入して下さい) | | | | |
|---------------|---------------------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| | お色にエネルギーの多い食品 | おもとに作るものになる食品 | | おもとに作るものになる食品 | |
| 料理名 | 米、パン、いも類など | 卵、肉、魚、大豆など | 牛乳、小豆、海藻など | 色の濃い野菜 | その他の野菜、きのこ、果物 |
| 主食(ごはん) | 米 | | | | |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | |
| 野菜 | | サケ | | 大根 | |
| 調味料 | | | | | |
| 汁物 | かつお | かつお、かぼたし | | にんじん | わかめ、ねぎ、かぶ |
| その他 | | | | | |
| 食品に含まれる主な栄養素 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 (カルシウム) | ビタミンや繊維質 |

6の1 献立

給食室から・・・
 座間市で作られる野菜をたくさん使って、みんなが喜んで食べてくれるようにと、魚も肉も芋も使った栄養満点の給食を考えてくれました。レストランの定食メニューにありそうなワクワクする料理の組み合わせになっていますよ。みんなにとって「おいしい給食」になったらいいなという6年1組と給食室の思いが届いていたううれしいです♪

11/17実施

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

おいしい 給食

★立てた献立で工夫したこと★
 座間市でとれる食材を入れ、残しがないようにおいしい給食を作りました。

6年 1組 5班

| 栄養のバランスのチェック表 | 食品のグループ (料理に使う食品を記入して下さい) | | | | |
|---------------|---------------------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| | お色にエネルギーの多い食品 | おもとに作るものになる食品 | | おもとに作るものになる食品 | |
| 料理名 | 米、パン、いも類など | 卵、肉、魚、大豆など | 牛乳、小豆、海藻など | 色の濃い野菜 | その他の野菜、きのこ、果物 |
| 主食(ごはん) | 米 | | | | |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | |
| 野菜 | | マヨネーズ | サケ | チーズ | 玉ねぎ |
| 調味料 | | | | | |
| 汁物 | さしせ | しょう油、豚肉、おじ | | わかめ | たまご、わかめ、わかめ |
| その他 | | | | | |
| 食品に含まれる主な栄養素 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 (カルシウム) | ビタミンや繊維質 |

6の2 献立

給食室から・・・
 いつもの給食メニューをアレンジして組み合わせ、旬の食べ物をたっぷり使った、栄養バランスのよい、心も体も喜ぶ給食を考えてくれました。寒い冬に心も体も温まってくれたらいいなという思いで付けた「旬のほかほか給食」という名前はピッタリですね！6年2組の優しさが詰まった給食を味わって食べてくれましたか？

12/16実施



ざま あじきょうどりょうり し
座間の味 郷土料理を知ろう

はくさい づ
1月「白菜のさっぱり漬け」

今月は「白菜のさっぱり漬け」についてです。秋から冬にかけておいしくなる「白菜」は、座間市でも作られている野菜のひとつです。令和2年11月～令和3年2月の生産量を見ると座間市全体で2031kgでした。たくさん採れた野菜を冬の間中食べるにはどうしたらよいか考えられ誕生したのが「漬物」です。座間市の各家庭でも白菜が採れる時期になると、樽いっぱい「白菜漬け」が作られていました。飽きないように少しアレンジしたものが「白菜のさっぱり漬け」です。給食では「漬物」を出すことはできないので、和え物にして出しましたよ。



★★「白菜のさっぱり漬け」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料：4人分》

- ・はくさい 270g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 30g

- ドレッシング
- ・しょうが 1. 5g
 - ・酢 15g
 - ・さとう 12g
 - ・しょうゆ 8g
 - ・ごま油 2. 5g
 - ・白いりごま 5g

つく かた
《作り方》

- ① はくさいは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、野菜をサッと茹でる。
- ③ 茹でた野菜を水にさらして冷まし、水を切っておく。
- ④ しょうがをすりおろし、汁を絞っておく。
- ⑤ 小鍋に調味料と④しょうが汁を混ぜ合わせ、さとうが溶けるまで火にかける。
- ⑥ ⑤ドレッシングは粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れておく
- ⑦ ポウルに③を水を絞りながら入れ、⑥ドレッシングで和える。
- ⑧ 最後に白いりごまを振り、和えたら完成♪

★ 給食用のレシピです。食卓に和え物として1品いかがでしょうか？