



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 しよくしゅうかん 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 きゅうしよく きゅうしよく 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 きゅうしよく 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 がくしゅう たんとく こまのせんせい きゅうしよく じっし だいひょうこんだて がつ がつ きゅうしよく
 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
 とうじょう じっし きゅうしよく 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。

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 もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おれも体の弱りや病気を もたない食品	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物
料理名	米、パン、 いも類など	卵、肉、 魚、大豆 など	牛乳、牛乳、 豆腐など		
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 かおだし		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らう
 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
 うはおいしい給食を作りました。

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 もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おれも体の弱りや病気を もたない食品	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物
料理名	米、パン、 いも類など	卵、肉、 魚、大豆 など	牛乳、牛乳、 豆腐など		
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	カレー	カレー			
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 ボウルに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？