

2月号 給食だより



令和5年2月10日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

今年（ことし）は冬らしく冷え込む日（ひ）が続（つ）き、まだまだマフラーと手袋（てぶくろ）が手放（てばな）せませんね。かぜなどの病（びょう）気（き）に負（ま）けな
いたため（ため）にも、しっか（た）り食（た）べて、しっか（ね）り寝（ね）て、外（そと）で体（からだ）をた（う）くさん動（うご）かして遊（あそ）ぶ、健（けん）康（こう）な生（せい）活（かつ）を心（こころ）がけま（し）よう！
子（こ）どもた（ち）が毎（まい）日（にち）、笑（え）顔（が）で元（げん）気（き）いっ（ぱ）い（ぱ）いでい（ら）れるよ（う）に、ご協（きょう）力（りき）よ（ろ）し（く）お願（ねが）いいた（し）ます。
さ（て）、今（こん）月（げつ）は1・2月（じつ）に実（じっ）施（し）す、6年（ねん）生（せい）と（の）コ（ら）ボ給（きゅう）食（しょく）を紹（しょう）介（かい）さ（せ）てい（た）だ（き）ま（す）。

6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

1学（がく）期（き）の家庭（かてい）科（か）の学（がく）習（じゅう）で担（たん）当（とう）の駒（こま）野（の）先（せん）生（せい）と「給（きゅう）食（しょく）コ（ン）テ（ス）ト」を实（じっ）施（し）、代（だい）表（ひょう）献（けん）立（た）が11月（じつ）～2月（じつ）にコ（ら）ボ給（きゅう）食（しょく）
と（し）て登（とう）場（じょう）し（て）い（ま）す。実（じっ）施（し）したコ（ら）ボ給（きゅう）食（しょく）は学（がく）校（こう）ホ（ーム）ペ（ー）ジ（じ）に（も）掲（けい）載（さい）し（て）い（ま）すの（で）、ど（う）ぞご覧（らん）く（だ）さい。

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

和洋 給食

★立てた献立で工夫したこと★
和風と洋風を取り入れました。

6年 3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きましょう)			
	おもにエネルギーの もとになる炭水化物	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物
料理名	米	鶏肉・卵・ 豆腐など	牛乳・大豆・ 海藻など	色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物
主食(ごはん)	米			
牛乳			牛乳	
主菜	カレー粉	油	さば	
さばのカレー 風味				
副菜	じゃがいも	マヨネーズ		
ジャーマン ポテト (野菜なし)				
汁物		とうふ みそ	わかめ	だいこん なめこ
なめこ				
その他				みかん バナナ アップル
フルーツがにち				
食品に含まれる 主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	糖質類 (カルシウム)
				ビタミンや無機質

6の3 献立

給食室から・・・
和の料理と洋の料理を組み合わせ
せたボリュームも栄養も満点の給
食を考えてくれました。名前もわか
りやすくシンプルに「和洋給食」。
使われている食材を見ると、サバ、
カレー粉、じゃが芋、ウインナー、
なめこなど、子どもたちが好きなも
のばかりです。みんなが喜んでペ
ロリと食べてくれるといいなとい
う思いが伝わってくる6年3組の自慢
の給食はいかがでしたか？

1/19実施

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

マジでうまい!! 給食

★立てた献立で工夫したこと★
・栄養のバランスに気を付けた
・みそ汁のいろとりに意識した

6年 4組 4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きましょう)			
	おもにエネルギーの もとになる炭水化物	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物
料理名	米	鶏肉・卵・ 豆腐など	牛乳・大豆・ 海藻など	色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物
主食(ごはん)	米			
牛乳			牛乳	
主菜		油	とり肉	
副菜		マヨネーズ	たまご	キャベツ
汁物		こんぶ	わかめ	だいこん
みそ汁				
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	糖質類 (カルシウム)
				ビタミンや無機質

6の4 献立

給食室から・・・
みんなが好きなお肉をメインにし
た料理にし、魚の汁物を組み合わ
せた、栄養バランス抜群の給食を
考えてくれました。タルタルソース
が付いたチキン南蛮やサケ、旬の
野菜、わかめ、豆腐、こんにゃくが
入った色とりどりの汁物は、見た
目もワクワクする給食です。食べ
たみんなが「マジでうまい!!」と
言ってくれたらいいなという思いで
付けられたネーミングも最高です
ね！

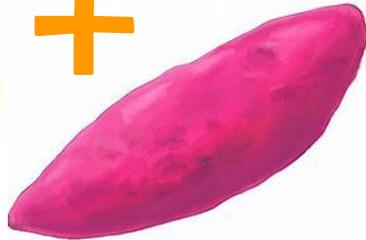
2/22実施



座間の味 郷土料理を知ろう

2月「石垣だんご」

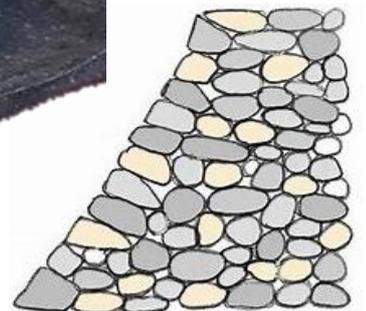
今月は「石垣だんご」についてです。座間市は昔から、さつまいもがたくさん採れたため、色々なさつまいも料理が作られていました。「石垣だんご」もそのうちのひとつです。さつまいもをさいの目に切って水にさらし、小麦粉、砂糖、塩などを混ぜ合わせ、蒸して出来上がりです。昔は、米や麦に次ぐ主食として食べられていたそうです。食糧が不足していた時には、さつまいもの茎も食べられていたそうです。このことから、さつまいもは座間市の大切な土地の食べものであることがわかりますね！座間市で採れた「さつまいも」をたっぷり使った「石垣だんご」はいかがでしたか？



「石垣だんご」という名前は、さつまいものゴロゴロ入っている見た目が、家の塀などに使われていた石垣に似ていたことから付けられました。



いしがき
石垣
↓



★★「石垣だんご」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料:4人分》

- ・ホットケーキミックス 120g
- ・小麦粉 60g
- ・ぎゅうにゅう 120g
- ・さつまいも 150g

つく かた
《作り方》

- ① さつまいもをサイコロ状に切る。
- ② ホットケーキミックス、小麦粉を合わせ、ぎゅうにゅうを加えて練る。
- ③ さつまいもを入れて、さらに混ぜる。
- ④ 紙カップに入れて、蒸し器で20～30分蒸したら完成♪

※ 給食用のレシピです。本来は、小麦粉とベーキングパウダー、砂糖、塩、水で作ります。丸められるくらい固めの生地にして、カップに入れずに蒸します。