

きゅうしょくだより



仙台市立岩切小学校
給食だより5月号

令和2年5月25日発行

やっと学校に元気な子供たちが戻ってくる日が近づいてきました。今年度も子供たちに喜ばれる安全でおいしい給食を作ってまいります。ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



★給食関係の職員を紹介します★

給食主任

栄養教諭

給食技師

給食パート



★各学年の予定給食回数と給食費★

令和2年4月1日より給食費が改定となりました。

《1食あたりの単価：290円》

年間納付額及び各期別の徴収額を記載した納入通知書は、仙台市から保護者宛てに郵送されます。

※長期欠席する場合：病気療養などで長期欠席し、給食を止める場合は事前に申請が必要です。手続きに必要な日数を除き、7回以上（7日ではありません）欠食する場合は給食費が返金されます。

★予定献立表について★

毎月の予定献立表を月末に各家庭へ配付いたします。ご家庭の見やすいところに貼っていただき、し・スプーンなどの準備をお願いします。また、「今日はどんな給食かな？どんな材料を使っているのかな？」など、給食の内容を見てお子さんとの話題の一つとしてご活用いただけたらと思います。

★栄養について★

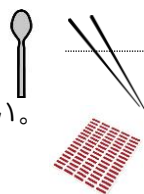
学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるよう定められています。また、家庭で不足しがちなカルシウムやビタミン類は、1日の約1/2を補うようになっています。なお、栄養量は、仙台市の学校給食摂取基準を必要量の基準値に設定しています。

★献立内容について★

給食の献立は、子供たちに必要な栄養が摂取できるようたてられています。季節の食べ物や行事食を取り入れていくほか、楽しみながら自分の食べるものや量を選んだりなど、子供たちが自分自身で健康を管理する力を身に付けていけるよう、いろいろなかたちで給食にかかわる機会を設けていきたいと考えています。

★おうちの方へのお願い★

- 給食の前後に手洗いをします。濡れた手を拭くきれいなハンカチを忘れずに持たせてください。
- はし・スプーンは毎日きれいに洗って持たせてください。
- ランチョンマット(コロナ感染拡大予防のため)、乾いたおしぼりを持たせてください。
- お子さんが給食当番に当たったときは、金曜日に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。その際、ほころびやボタンのはずれなどがありましたら、繕っていただけると助かります。



★食物アレルギー対応について★

アレルギー疾患のために給食を食べることができない場合、「給食の全て」「牛乳」「パン」「ごはん」について、停止することができます。また、食物アレルギーに対する除去食、代替食対応も行っています。給食でのアレルギー対応を希望する場合は、面談を行い、申請書とアレルギー疾患であることを証明する書類（医師の診断書）を提出していただくことになります。詳しくは、栄養教諭までご相談ください。

★給食のサンプル展示と栄養黑板★

1階配膳室内にその日の給食を展示しています。給食時間中の短い時間帯の展示となりますが、機会がありましたらご覧ください。

給食委員会の活動のひとつとして、毎日給食室前の栄養黑板へ、献立記入と食品マグネットを使っての3色食品群分けの掲示を行っています。

また、1階昇降口前に食育掲示板を設置しています。毎月いろいろなテーマで児童の興味を引く内容を掲示しています。合わせてご覧ください。



おうちでつくってみませんか？親子料理メニューのご紹介

豚肉とにらのビビンバ《4～5人分》 1 ごはんをたいておく。 2 長ねぎは、みじん切りにして、おろしにんにく・白すりごま・しょうゆ・砂糖・トウバンジャンと合わせておく。これに豚肉を入れてつけておく。(10分くらい) 3 もやしは、よく洗って水気を切っておく。にらは、3cmの長さに切り、にんじんは3cmの長さの千切りにする。 4 フライパンにごま油の半量を入れて熱し、にんじんを炒め、火が通ったら、もやしとにらを加えて野菜に7部通り火を通す。これを別の器に取り出しておく。(後で肉と一緒に炒めるので、火を通しすぎないように気を付ける。)残りのごま油を同じフライパンに入れて熱し、2の豚肉を炒め、肉の色が変わったら野菜を戻して炒める。 5 4にご飯を混ぜて器に盛り、いりごまをかけて仕上げる。	ごはん(米で2合分)	800g
	豚肉(もも薄切り)	200g
	長ねぎ	20g
	おろしにんにく	2g
	白すりごま	20g
	しょうゆ	大さじ2・1/3
	砂糖	小さじ2・2/3
	トウバンジャン	小さじ1
	もやし	140g
	にら	100g
【にんじんとツナのピラフ(4～5人分)】 ①米はといでざるにあけ、30分ほどおく。 ②にんじんは皮をむいてすりおろす。 パセリはみじん切りにする。 ③炊飯器に米・水・油を切ったツナ缶・にんじん・調味料を入れ、スイッチを入れる。 ④炊きあがったら皿に盛り、パセリをふりかける。	にんじん	40g
	白いりごま	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1・1/3
【とりにくと大豆のトマト煮(4～5人分)】 ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。 ②なべにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、鶏肉を入れたら中火にしさらに炒める。 ③鶏肉の色が変わったら大豆以外の材料を入れる。 ④よく混ぜながら弱火で15分位煮たら大豆を入れてさらに15分位煮る。 ⑤塩・こしょうで味を調え皿に盛り、最後にパセリを散らす。	米	2合
	ツナ缶詰(油漬け)	小1缶
	にんじん	50g
	バター	大さじ1/2
	白ワイン	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	パセリ	少々
	水	450ml
【カロテンゼリー(10人分)】 ①アガーと砂糖を混ぜておく。 ②なべに水100ccとジュース300ccを入れその中に①を少しずつよく混ぜながら入れる。 ③なべを火にかけよく混ぜながら沸騰させる。沸騰したら弱火にしてさらに1.2分よく混ぜる。火を止め、残りのジュースとレモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。 ④すぐにゼリーカップに流して冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ヨーグルトソースをつくる。ヨーグルトに生クリームを加えてよく混ぜる。 ゼリーが固まったらヨーグルトソースをかけて出来上がり。	鶏肉(からあげ用)	240g
	トマト水煮缶(角切)	1缶(400g)
	大豆水煮缶	1缶(140g)
	おろしにんにく	小さじ1
	オリーブオイル	大さじ2
	赤ワイン	大さじ3
	塩	少々
	こしょう	少々
	コンソメ	1個
	ローリエ	2枚
【カロテンゼリー(10人分)】 ①アガーと砂糖を混ぜておく。 ②なべに水100ccとジュース300ccを入れその中に①を少しずつよく混ぜながら入れる。 ③なべを火にかけよく混ぜながら沸騰させる。沸騰したら弱火にしてさらに1.2分よく混ぜる。火を止め、残りのジュースとレモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。 ④すぐにゼリーカップに流して冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ヨーグルトソースをつくる。ヨーグルトに生クリームを加えてよく混ぜる。 ゼリーが固まったらヨーグルトソースをかけて出来上がり。	パセリ	少々
	にんじんミックスジュース	700g
	アガー(ゼリーのもと)	15g
	水	100cc
	レモン汁	小さじ1
	砂糖	大さじ2
	ヨーグルト	180g
	生クリーム	75g



