



給食だより

4月

平成31年度4月15日
海田南小学校

みんな大好き♪南小の給食を紹介！

新年度が始まり1週間が過ぎました。新しいクラスで、友達と楽しく食べていますか？
もっと給食が好きになれるように、今月は南小学校の給食の特徴を紹介します！

献立作成のポイント

栄養教諭の田中先生の工夫とは?!



第一に、みなさんにとって必要な栄養素が不足しないように、計算しながら献立を考えています。

そして、季節を感じる料理や広島県でとれる食べ物をたくさん使います。酢の物や煮魚など、苦手な料理も給食で体験して欲しいと思います。給食は食の教科書です！たくさん学べる献立を作ります。

大量調理のポイント

9名の調理員さんで700人分の給食！

南小では、ベテラン調理員さんを中心に、安全で安心な給食が作られています！

朝7時半から170個のじゃがいもの皮むきや、20玉のキャベツの葉を一枚一枚洗うなど、作業は大変！大きな釜を使い120cmのしゃもじで料理を混ぜる様子を窓から見てみてください。



*行事等で変更の場合もあります。

曜日で決まる、主食が楽しみ！

月曜日

パン

食パンやパンパン、黒糖パン、チーズパン
きなこあげパンも登場



*料理は洋風

火曜日

白ごはん

どんぶりやカレー、肉じゃがなど。

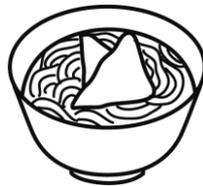


*和風・中華

水曜日

めん

ラーメン・うどん・ソフトめん・スパゲティなど



*中華・和風・洋風

木曜日

たきこみごはん

ひじきごはん・ケチャップライス・おこわ

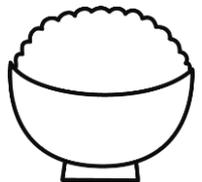


*和風・洋風・中華

金曜日

白ごはん

魚料理・あえもの汁物、一汁三菜



*和風

手作りデザートが自慢

南小のデザートは手作だから安心！



むしパン



ドーナツ



ゼリー



ゼリーづくり

とっても大事！3つ目の「あ」

入学式で、重森校長先生が、「3つの『あ』を大切にしましょう。」と、1年生のみなさんにお話をしました。3つの『あ』ができていますか？



- 1つ目の『あ』…あいさつをしっかりとる子
 2つ目の『あ』…ありがとうを言える子
 3つ目の『あ』…あさごはんをしっかりと食べてくる子

あいさつがしっかりできて、ありがとうが言えると、友達と仲良くできそうですね。でも、どうして校長先生は入学する1年生や保護者の方に、3つ目の「あ」で「朝ごはん」のことを伝えたのでしょうか？

朝ごはんには3つの役割があります。



- ①脳のエネルギーとなり、あたまがスッキリします。
- ②おなかスッキリして、いいうんちが出ます。
- ③体温が上がって、からだポカポカします。



校長先生は、みなさんに、朝から元気に「勉強・運動」して欲しいという願いがあることがわかりますね。

朝ごはんを食べるために、しっかり早寝・早起きもがんばりましょう！

チャレンジクッキング！
 しっかり食べて元気に登校しよう！



かぼちゃのポタージュ（4人分）

- カボチャ・・・1／8個
- 水・・・400cc
- コンソメ又は鶏ガラ・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・少々
- 牛乳・・・100cc

- ①なべに水とカボチャを入れて火にかける。
- ②コンソメを加えてさらに煮る。
- ③カボチャに火が通ったら、少しつぶす。
- ④牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

ポパイオムレツ（2人分）

- たまご・・・2個
- ほうれん草・・・1束
- 牛乳・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- サラダ油・・・適量

①フライパンに油をひいて、あたためたら、ほうれん草を炒める。

②塩こしょうで味付けをする。

③卵を割って、牛乳と一緒に混ぜておき、フライパンに加えて、形を整えて焼く。

*簡単に卵とじにしてもOK。

ポパイが
元気になるよ



和風ツナトースト（1人分）

- 食パン・・・1枚
- ツナ・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ2
- 味付けのり・・・適量

- ①ツナとマヨネーズをあえる。
- ②食パンに1をぬってのりをちらして焼く。

