

きゅうしょくだより

4月

名古屋市立本郷小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。健康やかな成長のためには、バランスのとれた食事が欠かせません。今年度も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

*****4月のこんだてから*****

☆【特別こんだて】姉妹友好都市の日（ロサンゼルス市）・・・24日（水）



プレーンロールパン・牛乳・フライドチキン・コールスロー・オニオンスープ・パインゼリー

名古屋市とロサンゼルス市は、1959年4月1日に姉妹都市になりました。両市にとって最初の姉妹都市です。

☆「みんなで食べる！なごや産」の日

16日（火）ごはんは港区・中川区でとれた米を、ふのみそ汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



☆ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

16日（火）とりめし・・・愛知県の郷土料理です。とりめしの具をごはんにのせ、自分で混ぜて食べる献立です。

4月の給食のめあて「いろいろな食品を知ろう」

食品には、大きく分けて「エネルギーのもとになる」「体を作るのもとになる」「体の調子を整えるのもとになる」という三つの働きがあります。給食は、この三つの働きがバランスよくそろうように、食品の組み合わせを工夫して献立を作っています。

※横を向いて食べたり、いそいで食べたりすると、のどに詰まる危険があります。よくかんで食べましょう。

みんなでかき混ぜよう、作ってみましょう！きゅうしょくこんだて



とりめし 16日（火）実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材 料〔中学年児童4人分〕	作 り 方
鶏肉（こま）・・・・・・・・・・ 100g	① 糸こんにやくは2cmくらいに切りゆでる。
油揚げ・・・・・・・・・・ 20g	② にんじんは細切りにする。
糸こんにやく・・・・・・・・・・ 40g	③ ごぼうはささがきにし水にさらし、ゆでる。
にんじん・・・・・・・・・・ 1/3本	④ しいたけは湯でもどし細切りにする。
ごぼう・・・・・・・・・・ 1/2本	⑤ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。
干しいたけ・・・・・・・・・・ 1個	⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・糸こんにやくの順にいため水を加え煮る。
サラダ油・・・・・・・・・・ 少々	⑦ やわらかくなりはじめたら油揚げ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1弱	⑧ ごはんに⑦をかけてまぜる。
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1強	
みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1弱	
水・・・・・・・・・・ 40mL	