

きゅうしょくだより

4月

名古屋市立本地丘小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。この春は、心身ともに健やかに過ごしましょう。

***** 4月の学校給食こんだてから*****

☆【新献立】 豆乳みそスープ・・・30日（水）

肉と野菜のうま味に豆乳を加え、まろやかな味に仕上げました。

☆【ふるさと献立】 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

17日（木） 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。

30日（水） 梅じそささみフライ・・・愛知県の特産物の青じそを使っています。

☆ 1年生の給食開始は、17日（木）です。

4月の給食のめあて「いろいろな食品を知ろう」

給食には、毎日たくさんの食品が使われていますが、調味料もいろいろな種類が使われています。和食の味付けの基本となる調味料として、「砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそ」があり、調味料の一字をとって「さ・し・す・せ・そ（しょうゆは旧仮名づかいでせうゆ）」と表します。この順に味付けすると、食材に味を染み込ませることができ、おいしく仕上がります。



つくってみましょう！ 給食献立
豆乳みそスープ 30日（水）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（ミンチ）・・・・・・ 80 g 豆乳・・・・・・ 20 g にんじん・・・・・・ 1/8 本 たまねぎ・・・・・・ 1/5 個 ねぎ・・・・・・ 1/2 本 にんにく・・・・・・ 少々 サラダ油・・・・・・ 少々 こしょう・・・・・・ 少々 コンソメスープの素・・・・ 小さじ 1/4 信州みそ・・・・・・ 大さじ 1 強 トウバンジャン・・・・ 小さじ 1/6 片栗粉・・・・・・ 小さじ 2/3 水・・・・・・ 360～400mL	① にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ みそはぬるま湯で溶く。 ④ 油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながら炒め、水を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・③・トウバンジャン・ねぎを入れ煮る。 ⑥ 最後に水溶きした片栗粉・豆乳を加え火を止める。