

きゅうしょくだより

4月

名古屋市立上社小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学年や学級の仲間たち、担任の先生など、新しい出会いがたくさん訪れる時期となりました。学校での給食も始まります。給食はみなさんが元気に過ごすことができるように、また、学校生活の楽しみの一つになるように、考えて作られています。今年度も給食を食べて、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）・・・25日（火）



サンドイッチバンズ・牛乳・ハンバーガー・そえ野菜・チキンスープ・パインゼリー

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

☆ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

20日（木）えびフライ・・・名古屋で親しまれている食べ物です。

4月の給食のめあて「いろいろな食品を知ろう」

給食では、たくさんの食品を使って献立を考えています。いろいろな食品を使うことで、おいしくなることに加え、栄養のバランスも良くなります。今月の「そぼろごはん」は、いろいろな食品を使っており、ごはんと混ぜて食べることができます。



作ってみましょう！きゅうしょくこんだて
そぼろごはん 24日（月）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）・・・・・・ 160g	① にんじん・たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。
酒・・・・・・ 小さじ1g	② ホールコーンは汁を切る。
レンズ豆（水煮）・・・・・・ 40g	③ 油を熱し、しょうが・鶏肉をいため、酒を加える。
にんじん・・・・・・ 1/3本	④ にんじん・たまねぎを加えいためる。
たまねぎ・・・・・・ 1/2個	⑤ やわらかくなりはじめたら、あくや余分な水分を取り、砂糖・しょうゆ・みりん・レンズ豆・ホールコーンを加えさらにいためる。
ホールコーン（缶）・・・・ 大さじ4	⑥ ⑤をごはんにかける。
しょうが・・・・・・ 小さじ1	
サラダ油・・・・・・ 少々	
砂糖・・・・・・ 大さじ1と1/3	
しょうゆ・・・・・・ 小さじ4	
みりん・・・・・・ 小さじ1	