



4月 ちょうりじょう 調理場だよ!



ご入学・ご進級、おめでとうございます。新学期を迎え、期待とやる気に満ちていること
 でしょう。健康に十分注意して、楽しく生活しましょう。
 今年度も安全でおいしい給食作りに努めます。どうぞよろしくお願ひします。



4月の給食目標：食事の準備と後片付けを上手にしよう!

あつ おも ひとり はこ 一人で運ばずに、協力して運びましょう。

しよつき しよつがん ゆか 食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

ひとり ぶん かんが ていねい も つ 一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

しるもの そこ 汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

つが トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



給食では、積極的に旬の食材を取り入れており、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものも出ます。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭と一緒に味わいながら食べ方を教えていただきたいです。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品でご心配の場合は、学校へ相談してください。



4月10日(木)焼きスパゲッティのレシピを紹介します!

ざいりよう 材料 (4人分)	つく かた 作り方
スパゲッティ 100g 豚ももスライス 80g にんじん 60g キャベツ 160g もやし 80g ねぎ 20g キャノーラ油 適量 食塩 1.2g (少々) こしょう 少々 A ウスターソース小さじ4 お好みソース 大さじ2と小さじ1強 青のり 少々 粉かつお 少々	① スパゲッティをゆでておく。ゆで上がってから油をからめておくと、ほぐれやすい。 ② にんじんとキャベツは細切り、もやしは5cm程度に、ねぎは小口切りにする。豚肉は2cm程度に切る。 ③ 鍋にキャノーラ油を熱し、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。 ④ キャベツ、もやし、ねぎを加えて炒める。 ⑤ ゆでたスパゲッティを加え、Aの調味料で味を調える。 ⑥ 皿に盛り、青のりと粉かつおをかけて完成!



