

きゅうしょくだより



平成29年4月 佐世保市立赤崎小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。うらかな春の光とともに新学期が始まりました。今年度も安全でおいしい給食づくりをめざし給食室一同はりきっています。よろしく願いいたします。

4月の献立紹介

「豆腐と豚肉のオイスターソース炒め」

28日の

メニューです。



材料（4人分）

- 豚肉…100g
- おろしにんにく…少々
- 焼き豆腐…500g（2丁）
- たまねぎ…150g（3/4個）
- キャベツ…160g（3枚）
- にんじん…80g（1/2本）
- エリンギ…25g（1/4本）
- 油…少々
- 水…80g
- オイスターソース…15g
- こい口しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 清酒…小さじ1
- 中華スープのもと…3g
- 一味唐辛子…お好みで
- （豆板醤でもよいです）
- 水溶き片栗粉…適量

作り方

- 豆腐は一口大の角切り、たまねぎは太目の千切り、にんじんは千切り、キャベツは一口大、エリンギは拍子木切りにする。
- なべに油を熱し、にんにくを加え、豚肉を炒める。
- たまねぎ、にんじん、エリンギを加えて炒める。
- 水と調味料とゆでた豆腐を加えて煮込み、豆腐に味をしみこませる。
- キャベツを加え、さっと火を通す。
- 一味唐辛子で辛みを調整し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

中華風のごはんの進めおかずです。

ご家庭ではどんな豆腐料理をつくりませんか。

豆腐はなべ料理や麻婆豆腐など、どんな料理にも活躍する食材です。オイスターソースで味付け

し、中華風に仕上げています。

旬の春キャベツを使って、ふだんと一味違うおかずを作ってみませんか。

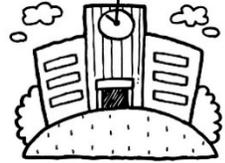
学校給食について知ろう！



1. 学校給食の7つの目標とは？

給食の時間も勉強の一環です。子どもたちが心も身体も大きく成長できるように7つの目標にもとづき実施されています。給食時間を通して、友達と協力すること、みんなで食べると楽しいことなど、多くのことを学んでほしいと思います。

- ① 栄養に気をつけ好き嫌いなく食べ、健康な体をつくりまします。
- ② 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- ③ 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- ④ 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にすることを養います。
- ⑤ 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- ⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めます。
- ⑦ 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなどの理解へと導きます。



2. 給食費は何に使われるの？

給食費は給食をつくるための「食材費のみ」に使われます。地域でつくられた新鮮で安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちにバランスのととのった給食を提供することを目指しています。学校給食の円滑な運営のためにも、毎月給食費納入について保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年度給食費納入についてお願い

- ◎ 集金日は、毎週火曜日と金曜日です。
- ◎ 給食費は当月分を、10日までに納入して下さるようご協力ください。
 - ※ 今年度の給食費は月額3,700円です。
 - ※ 3月分は年間調整額となりますので、連絡があるまで納めないでください。
 - ※ PTA会費も一緒に納めてくださいますようお願いいたします。
- ◎ おつりのないようご協力をお願いします。
 - ※ 準備できない場合は、入れられた金額をご記入ください。
- ◎ 納入月には○をつけてください。
 - ※ 安全のため、給食袋にカバーをつけております。
一年間大切にご使用下さい。
 - ※ 長期に欠席される場合は、すぐに担任までご連絡ください。