

令和5年度の給食も、明日の19日(火)に終了いたします。

この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

保護者の皆様には、給食・食育活動にたくさんのご支援・ご協力をいただきました。ありがとうございました。



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食時間を振り返ろう

### 「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

### バイキング給食

6年生卒業おめでとうバイキング給食を、7日の木曜日に実施いたしました。

小学校生活の食育のまとめとして、バランスを考えて選びました。健康で心身ともにすくすく成長するためには、バランスの良い食事が大切です。そして、食事を楽しむようにしてください。





令和5年度、埼玉県学校給食調理コンクールで入賞した“牛島小学校の給食の献立”です。  
ぜひご家庭でも作ってみてください。野菜を変えたり、肉巻きの中身を変えたり、アレンジもできます。  
春休みに挑戦してみてください。とてもおいしい献立です。😊😊😊



大塚さん家の新じゃがごはん  
牛乳  
地場産なすの肉巻き  
牛島五心サラダ  
金子さん家のトマトと卵の味噌汁  
実施時季 6月

**栄養量**

エネルギー	699kcal	無機質		ビタミン	
たんぱく質	29.6g(16.9%)	食塩相当量	2.4g	A	367μgRAE
脂質	22.5g(29.0%)	カルシウム	385mg	B <sub>1</sub>	0.92mg
		マグネシウム	112mg	B <sub>2</sub>	0.64mg
		鉄	3.6mg	C	39mg
価格	246円14銭	亜鉛	3.6mg	食物繊維	4.5g

**特色・献立作成の意図**

**大塚さん家の新じゃがごはん**

日頃から、大塚さんの農園の美味しい野菜を献立に使っています。  
この時期、大塚さんの農園では新じゃがいもの最盛期を迎えています。今回この新じゃがいもを、まぜごはんにしました。水分が多くしっとりしていて、加熱調理をしても形がくずれにくいので、まぜごはんに適しています。

**地場産なすの肉巻き**

なすは、苦手な児童が多いです。  
疲れがでるこの時期、疲労回復効果のある豚肉で、なすを巻いて、油で揚げて、甘辛いタレをからめて食べやすくしました。今では、なすを食べられる児童が増えて、人気の献立となりました。

**牛島五心サラダ**

本校では、五つの心「感謝する心・感動する心・やり抜く心・思いやる心・奉仕する心」の五つの心を育てる指導に力を入れています。「五」という数字を意識するため、給食でも献立に取り入れました。5種類の野菜を使って、児童に人気の手作りドレッシングで和えました。

**金子さん家のトマトと卵の味噌汁**

地元の金子さんが育てているトマトは、トマトの苦手な児童も好きになると人気のトマトです。様々な献立に取り入れています。

※ ○印は埼玉県産食材

献立名	食品番号 (或は表掲載の 食品番号)	食品名	1人当り 純使用量	野菜他 切り方 など
大塚さん家の 新じゃがごはん	01083	○精白米	65g	
	01007	米粒麦	5g	
	02063	○新じゃがいも	30g	2cmカット
	14003	米ぬか油	0.3g	
	04040	油揚げ	3g	縦1/4色紙切り
	06212	○にんじん 根・皮つき・生	8g	1.5cm色紙切り
	09020	刻み昆布	1g	
	05018	○金ごま	0.3g	
	17007	○こいくちしょうゆ	1.5g	
	17012	食塩	0.1g	
	16002	清酒	1g	
	16025	本みりん 水(煮汁と戻し汁を含む)	1g 78g	
牛乳	13003	○普通牛乳	206g	
地場産なすの 肉巻き	06191	○なす	20g	縦1/2にして横1/2 さらに縦1/3
	11131	豚 もも 皮下脂肪なし 生	20g/2枚	
	02034	じゃがいもでんぷん粉	6g	
	14003	米ぬか油	3g	
	17007	○こいくちしょうゆ	2g	
	03003	上白糖	2g	
	16002	清酒	0.6g	
牛島五心サラダ	06086	○こまつな 葉・生	25g	3cmカット
	06291	りょくとうもやし	10g	3cmカット
	06178	スイートコーン カーネル 冷凍	10g	
	06212	○にんじん 根・皮つき・生	8g	せん切り
	06061	○キャベツ 結球葉・生	10g	太めのせん切り
	03003	上白糖	1g	
	14003	米サラダ油	2.5g	
	17007	○こいくちしょうゆ	2.5g	
16002	清酒	1g		
金子さん家の トマトと卵の 味噌汁	04023	木綿豆腐	30g	さいの目切り
	12004	鶏卵 全卵 生	25g	割りほぐす
	06153	○たまねぎ りん茎 生	25g	短冊切り
	06182	○トマト 果実・生	15g	さいの目切り
	06267	○ほうれんそう 葉 通年平均 生	15g	茹でて2cmカット
	17046	○赤色辛みそ	4g	
	17045	○淡色辛みそ	4g	
	10092	削り節	1g	
	10045	煮干し	1g	
		水	82g	

**調理法**

**大塚さん家の新じゃがごはん**

- ① 米・米粒麦は洗米後、いっしょに30分以上浸水し、水気を切っておく。
- ② 刻み昆布は、戻しておく。
- ③ 人参と油抜きした油揚げと刻み昆布を調味料で煮る。
- ④ 煮汁と具に分けておく。
- ⑤ 金ごまは、乾煎りする。
- ⑥ 新じゃがいもは、素揚げする。
- ⑦ ④の煮汁と昆布の戻し汁と水を加え、①を規定の水分量で炊飯する。
- ⑧ 炊きあがったら、③の具をのせて蒸らす。
- ⑨ ⑤と⑥を入れ、混ぜ合わせる。

**地場産なすの肉巻き**

- ① 調味料を加熱してタレをつくる。
- ② 豚肉を広げ、端の上になすを置いてしっかりと巻く。
- ③ ②のまわりにでんぷん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ①のタレをからめて配缶する。

**牛島五心サラダ**

- ① 材料はそれぞれ別々に茹で冷却する。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷却しドレッシングを作る。専用ポットに配缶する。
- ③ ①の材料を合わせて、配缶する。

**金子さん家のトマトと卵の味噌汁**

- ① 煮干しと削り節でだしをとる。
- ② ①にたまねぎ、豆腐を加えて煮る。
- ③ トマトを加え、味噌を入れる。溶いた卵を少しずつ流し入れ、火を通す。
- ④ 仕上げに茹でたほうれんそうを散らす。

**食に関する指導** 指導の場…給食時間の校内放送など

今日の献立は、「大塚さん家の新じゃがごはん・牛乳・地場産なすの肉巻き・牛島五心(ごしん)サラダ・金子さん家のトマトと卵の味噌汁」です。地元春日部で育った旬の野菜をたっぷり使った献立です。  
新じゃが・なす・人参・小松菜・キャベツ・玉葱・ほうれん草・トマトの地場産野菜は、とれたてで新鮮です。また、作った人がわかるので安心して食べることができます。地場産物は、良いことがたくさんあります。農家のみなさんが、おいしく作ってくださった野菜を、給食調理員さんが、心を込めて調理してくださいました。「地産地消」の献立を、感謝しながらおいしくいただきます。