



給食だより

志木市立志木小学校

今年度も4月12日から19日までは2～6年生だけの給食だったので春の香り満載の献立でした。伝えたい和食や旬の料理として「筍と落とがんと炊き合わせ」「えびとみつばのかき揚げ」などを出しました。食べ慣れないことで苦労する様子も見られましたが、「きょうの煮物おいしい！」と言って食べられる子が増えてきているのを感じています。18日には職員で試作をしてタイ料理を出しましたが、大好評でした。

20日からは1年生の給食が始まったので、ご家庭でもよく口にするような献立が並んでいます。教室をまわると「きょうの給食最高！」と、笑顔があふれ、1年生の残量もほとんどない毎日です。これからも、もりもり食べて元気に育ててほしいです。

みんなからの返事が元気のもとです

「食べるまでの物語」を伝えたくて「給食室からこんにちは」というおたよりをクラスに1枚出しています。その内容について簡単にご紹介します。(職員室前のサンプルケース横にも貼っています)

お昼の放送で給食委員会の児童が「子ども向けのお便り」と共に**正解のクラス**を発表しています。



今、食べているものに関心をもって食べてほしいので「クイズ」も織り交ぜています。

4月の忙しい時期なのにもかかわらず、多くのクラスから返事が毎日返ってきています。みんなからの返事がたくさんかえってくるのが、「給食室の元気のもと」にもなり、よりいっそうおいしい給食を出すことにつながるの、これからも届くと嬉しいです。みんなの声を次の給食に活かしていきたいと思ひます。

志木小のホームページは作成中です。毎日の給食写真を載せる予定です。



★現在「そくほう(レシピ)」は教室棟2階の「給食コーナー」においています。必要なレシピがありましたらお取りください。他のレシピが欲しい場合は栄養教諭までご連絡ください。

そくほう パッタイ

♡ 作ってみませんか? ♡
NO. 647 2018. 4. 18 志木小給食室

- (タイ風焼きそば 副菜の量です)
- <材料>6人分
- クイッティオ 90g
 - 油 7.2 (小さじ1半)
 - 豚もも肉 72g
 - たまねぎ 90g (半分)
 - にんじん 36g (5分の1本)
 - もやし 48g (5分の1袋)
 - にら 24g (5本)
 - 厚揚げ 48g (2分の1枚)
 - 卵 60g (大1個)
 - 塩 少々 (0.6g)
 - 油 3ml (小さじ2分の1強)
 - しょうゆ 21ml (大さじ1強)
 - ケチャップ 15g (大さじ1弱)
 - オイスターソース 11g (小さじ2弱)
 - れ 上白糖 9g (大さじ1)
 - 水 6ml (小さじ1強)

パッタイは味付けに醤油・ケチャップ・オイスターソース・砂糖を使ったタイ風焼きそばです。この日のクイズは「パッタイに使った麺(クイッティオ)は何の粉で作られているでしょうか?」でした。もちろん答えは米粉ですね。クイッティオの値段が少し高いので雑穀ながら主食にはできません。副菜として出しました。タイ料理のお店に行くと辛くしているところもありますが、きょうは辛くしていません。厚揚げや炒り卵の他に程海苔やピーナッツなども入るとさらに本格的になりますが、きょうは初めてだったのでできるだけ多くの人が除去しないで食べられるように程海苔やピーナッツは入れずに作りました。「美味しかったからまた出して」という声も多く大人気でした。



- <作り方>
- クイッティオは前5分茹でておきます。厚揚げは1cm角、玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、にらは3cmに切っておきます。卵は小さめの炒り卵にしておきます。もやしは水からやわらかくゆでておきます。
 - フライパンに油を入れて熱し、千切りにした豚肉を炒め、色が変わったたまねぎ、にんじん、厚揚げ、もやしを一緒に炒めておきます。
 - ②に①のクイッティオと合わせたたれを加え、さらに炒めます。最後に炒り卵とにらを加えて仕上げます。

- 【給食の食材について】
- 4月の主な産地●
 - ・にんじん 徳島県産
 - ・じゃがいも 北海道産
 - ・たまねぎ 埼玉県産・北海道産
 - ・きゃべつ 神奈川県・千葉県産
 - ・きゅうり 埼玉県産
 - ・小松菜 埼玉県産
 - ・ほうれん草 埼玉県産
 - ・かぶ 埼玉県産
 - ・たけのこ 静岡県産
 - 志木小の放射性物質の食材検査は4月12日で、不検出でした。

きょうしゅくしつからこんにちは 4月18日...No. 5

タイ料理

パッタイ

ガイヤーン

わかめスープ

しおバセリごはん

きょうはタイ料理の日です。ガイヤーンはタイで「やきとり」のことです。ガイは「とりにく」、ヤーンは「あぶりやく」という意味です。てづくりのおいしいたれにつけこんだりもにくをやき、あとからすこしたれをかけました。パッタイはあまめのおじつけのタイふうやきそばです。ではきょうのクイズです。パッタイにつかっためんは、どんなごはんをつくっためんでしょうか。(ヒント ほとんどのひとがまいにちたべています。)

<担任の先生へ>

初めてタイ料理にチャレンジします。3月の終わりに先生たちに試作したものを食べていただき、きょうの味付けや組み合わせになりました。

タイといえばパクチーですね。でもパクチーを使うのはハードルが高いので、きょうはバセリにして塩バセリご飯を作りました。任侠的に白いご飯より塩バセリご飯のほうが良い、という意見だったので塩バセリご飯にしました。

ガイヤーンは1人2つという出し方ときょうのような一口大のどちらがいいですか?というアンケートをとりました。ほんの少しだけ味が良くしみる一口大が多かったので、きょうは一口大にしてみました。分けるのが大変だったでしょうか?

パッタイは味付けに醤油・ケチャップ・オイスターソース・砂糖を使っています。タイ料理のお店に行くと辛くしているところもありますがきょうは辛くしていません。厚揚げや炒り卵の他に程海苔やピーナッツなども入るとさらに本格的になります。値段が高いので主食にはできません。

17日のクイズのこたえ はるのかおりのたべものは わかめ です。

正解のクラス さくら・2-1・2-2・2-3・2-5・3-1・3-2・3-3・3-4・4-2・4-3・5-2・5-3・6-1・6-2・6-3 色々本数級先生・白子先生・生功先生

.....(きりとり).....

ねん <みのいけん> ★クイズのこたえ ○○ のこな

★パッタイ(やきそば)

- ①のこたえは 人
- ②すこしのこたえは 人
- ③まったくたべない 人
- ④とどのわけ)

★ガイヤーン(やきとり)

- おいしいは 人
- ちょっとがて 人
- わけ)