



# 給食便り

令和元年度1月号  
北区立柳田小学校

校長 貝塚一石



あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひします。

年越しそばやおせち料理を食べてお正月の雰囲気

味わえましたか？これからが寒さの本番です。

しっかりと食べて体調を整えていきましょう。

## 今月の目標 係りや当番に協力しよう

給食当番は、手際よく配膳の準備をしましょう。

当番以外の人は、手洗いうがいをして、ランチョンマットを敷いて静かに席で待って配膳に協力しましょう。

後片付けは籠に食器や箸をきちんとそろえて片付けましょう。

## おせち料理に込められた願ひ



おせち料理は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節の変わり目を節句ということから、そのときにお供えした料理をおせち料理といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願ひが込められています。

## ご家庭へのお知らせ

- ★配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。
- ★金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。
- ★給食費の引き落としは4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。  
給食費の未納がありますと、献立を変更せざる負えなくなってしまうので、ご協力をお願い致します。

## レシピのご紹介



12月16日にランチルームにて2年生以上の保護者の方を対象に給食試食会を実施しました。そのときにリクエストの多かったカルシウム肉丼のレシピをご紹介します。

### 【カルシウム肉丼】一人前

・ごはん 160g

### 作り方

- ・豚ひき肉 20g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・しょうが 1g
- ・酒 0.7g
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量

- ①しょうが、玉ねぎ、にんじん、ねぎは粗みじんぎりにし、高野豆腐は水で戻し、よく絞って野菜と同様に粗みじんじます。
- ②豚ひき肉、鶏ひき肉、しょうがを炒めます。
- ③玉ねぎ、にんじん、ねぎを加えてさらに炒めます。
- ④肉・野菜に火が通ったら高野豆腐を加えます。
- ⑤砂糖、みりん、しょうゆ、みそを加えて味を染み込ませます。
- ⑥仕上げに練りごまと白すりごまを加えて完成です。

### ポイント

練りごまがないときはしゃぶしゃぶなどに使用するごまだれでもおいしくできます。

- ・玉ねぎ 15g
- ・にんじん 5g
- ・ねぎ 5g
- ・高野豆腐 5g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 1g
- ・しょうゆ 1g
- ・赤みそ 5g
- ・練りごま 3g
- ・白すりごま 0.4g

給食試食会へのご参加ありがとうございました。

頂いたご意見や感想、リクエストなど今後の参考にさせていただきます。

今後も安心安全なおいしい給食の提供に努めて参ります。よろしくお願い致します。

