

6年生 家庭科&給食

6年1～3組は家庭科の学習の締めくくりとして、1食分の献立を考える授業をおこないました。その中から家庭科専科の先生と栄養士が特に栄養バランスに優れた献立を選んで給食のメニューに加えました。

6年5組は家庭科の調理実習で給食人気メニューのパリパリサラダときな粉トーストを作りました。



6年1組 (3月13日実施)



6年2組 (3月11日実施)



6年3組 (3月6日実施)



パリパリサラダ

きなこトースト

6年5組 (2月25日) (3月11日) 実施

献立名/食品名	一人分量 単位	5人分 単位	切り方	調理方法等
【・パリパリサラダ】				
にんじん	7.00 g	35.00 g	いちよう	①野菜は切って、沸騰したお湯で
きゅうり	15.00 g	75.00 g	輪切り	茹でて、水出し、水気を切る。
キャベツ	40.00 g	200.00 g	せん切り	②のきは短冊に切って、油で揚げる。
油	1.35 g	6.75 g		③調味料は混ぜながら加熱する。
しょうゆ	3.60 g	18.00 g		(学校では必ず加熱をしますが、
酢	2.70 g	13.50 g		ご家庭では加熱をしなくても
砂糖	0.36 g	1.80 g		構いません)
塩	0.04 g	0.20 g		
粉辛子	0.02 g	0.10 g		
ワンタンの皮	5.00 g	25.00 g	短冊切り	
揚げ油	1.00 g	5.00 g		

献立名/食品名	一人分量 単位	5人分 単位	切り方	調理方法等
【・きなこトースト】				
食パン(学給)	1.00 枚	5.00 枚		・マーガリンはホイッパーで白っぽくなるまでかき混ぜる。
マーガリン	8.00 g	40.00 g		①マーガリン~きなこを練り合わせ、
砂糖	1.50 g	7.50 g		パンに塗り、オーブンで焼く
グラニュー糖	1.50 g	7.50 g		
きな粉	3.00 g	15.00 g		

5組が調理実習で作った給食の人気メニューのレシピです。