

食育・給食だより 10月号



令和 7 年10月17日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
栄養士 広瀬 智子

◇読書月間～給食で本に出てくる料理を味わおう～

10月は、学校図書館にある本の中に登場する料理を給食に取り入れています。学校図書館前には、給食で紹介する本がずらりと展示されています。給食を通して、「この本を読んでみたい!」と、普段は手に取らない本に興味をもつ児童が増えたらいいと思います。

また、本の魅力的な物語、素敵な絵などから、苦手な食べ物を食べてみようという意欲がわいてくることもあるのではないのでしょうか。今後も、学校の教育活動と関連した給食を、積極的に取り入れていきたいと思っています。

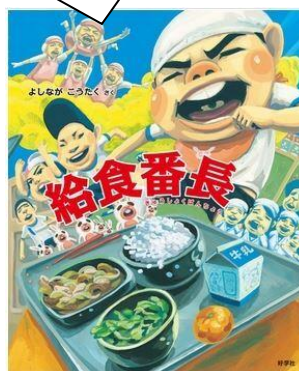
学校図書館前



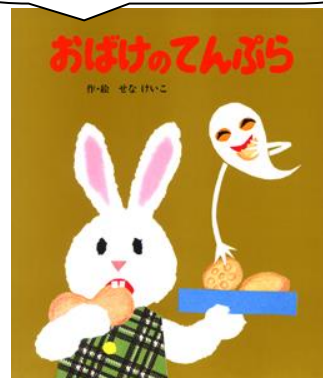
1日「小さなスプーンおばさん」より
マカロニスープ



8日「給食番長」より
ひじきのサラダ



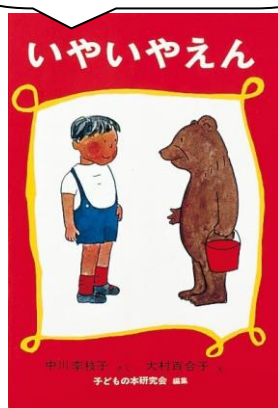
10日「おばけのてんぷら」より
さつまいもの天ぷら



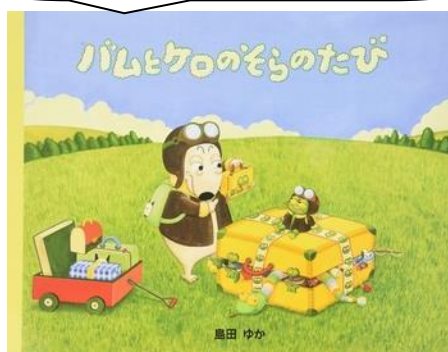
7日「男子☆弁当部」より
ビビンバ



14日「いはいやえん」より
おこわ



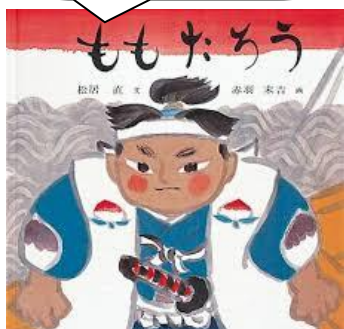
15日「パムとクロのそらのたび」より
ホットドッグ



17日「わかったさんのクッキー」より
クッキー



21日「ももたろう」より
きびだんご



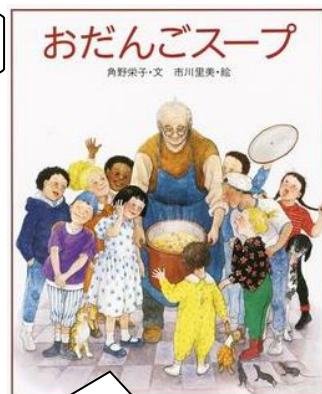
23日「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より
シェパーズパイ



21日「うどんのうーやん」より
きつねうどん



29日「おだんごスープ」より
おだんごスープ



◇PTA 給食試食会を行いました

10月1日(水)、2日(木)に PTA 給食試食会が行われ、2日間で約 110 名の保護者の方が参加されました。計画・準備・進行等して下さった役員の皆様、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。ご記入いただいたアンケートから、一部をご紹介します。

【感想】

- ・コロツケに豆が入ってるなんてわからなかったです。
- ・薄味で美味しかったです。
- ・栄養だけでなく、ボリュームも満点で驚きました。
- ・普段、こどもが食べている給食の味を知ることができて良かったです。

【質問】

- ・10/1(水)のメニュー(丸パン、牛乳、コロツケ、ボイルキャベツ、マカロニスープ)では、品数が和食に比べ少ない印象ですが、メニュー数というよりは含まれる食材でのバランスとカロリーになるのでしょうか？
→品数は3～4品を目安に献立を考えています。その中で栄養価が満たせるよう食材の種類や量を調整しています。
- ・パンやコロツケの大きさは学年ごとに違いますか？
→パンは、低学年(1・2年生)、中学年(3・4年生)、高学年(5・6年生)で大きさが分かれています。コロツケは、1～3年生、4～6年生で大きさを分けて作っています。
- ・ほぼ毎食おかわりをしているようなのですが、おかわり分も少し多めに提供されているのでしょうか。
→基本的に規定量を提供しています。配膳時の盛る量や欠席児童などによって余ることがあるので、それがおかわり分になります。

◇給食のレシピを紹介します

読書月間にちなんだ出した給食は、知っている物語に登場する料理とあってか、興味をもってくれる児童が多かったです。今回は、その中からビビンバのレシピをご紹介します。

梅田小特製！

◆ビビンバ

<材料(中学年1人分)>

ごはん	1杯
【肉】	
サラダ油	0.5g
にんにく(みじん切り)	0.4g
しょうが(みじん切り)	0.4g
トウバンジャン	少々
豚ひき肉	20.0g
にんじん(みじん切り)	5.0g
ぜんまい(水煮)(みじん切り)	5.0g
たけのこ(水煮)(みじん切り)	10.0g
つきこんにゃく(3cm長さ)	8.0g
砂糖	5.0g
塩	少々
しょうゆ	5.8g
酒	0.7g
みりん	1.0g
【ナムル】	
小松菜(2cm長さ)	10.0g
もやし	25.0g
にんじん(せん切り)	5.0g
しょうゆ	1.3g
みりん	0.5g
ごま油	0.7g

<作り方>

【肉】

- ① フライパンに油を熱し、にんにく～トウバンジャンを炒めて香りを出す。
- ② 豚ひき肉を入れて8割くらい炒めたら、にんじん～つきこんにゃくを順に入れてさらに炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、調味料を加えてさっと炒める。

【ナムル】

- ④ 小松菜～にんじんをゆでる。火が通ったら、ザルにあげてよく水気を切る。
- ⑤ ボウルに調味料を加えてよく混ぜる。④を加えて和える。

- ⑥ 器にごはんをよそい、肉とナムルをのせて出来上がり。

～10月7日の献立～
ビビンバ 牛乳
韓国風卵焼き チゲスープ

