

# 給食だより



平成29年3月  
さいたま市立  
大宮南小学校

## ねんかん 1年間をふいかえろう!

今年度も残りわずかとなってきました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？給食や食について学んできたことをふりかえってみましょう。

★ 給食の約束を  
守れましたか？

★ 毎日朝ごはんを  
食べましたか？

★ よくかんで  
食べましたか？

★ 水分補給に  
気をつけましたか？

★ 好き嫌いをしないで  
食べましたか？

★ 食事のマナーを  
守れましたか？

この1年を振り返り、できたところの☆に色をめてチェックしてみよう!

★ 食事のあいさつが  
できましたか？

「いただきます」

★ 栄養バランスよく  
食べましたか？

★ 給食の大切さが  
わかりましたか？

★ 丈夫な体をつくる  
ことができましたか？

給食は、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事  
で支えたいという思いや、給食を通して、食に関する正し  
い知識や食習慣を身に付けてもらいたいという  
思いを込めてつくっています。食べ物を大切に  
して、残さずいただきます。

## みなみ 南っ子・だいごき献立 (2016.04~2017.02)

＜完食メニュー＞  
揚げパン、ナン、ラーメン、うどん、カレー、  
マーボー豆腐、フライドチキン、小籠包、いかの  
ナッツがらめ、のり酢和え、みそポテト、キャ  
ラメルアーモンドポテト、手作りふりかけ

＜人気メニュー＞  
手作りコロッケ、ワンタンスープ、ホキの  
ごまみそかけ、トッポギ、サーモンチャウダ  
ー、うま煮丼、鶏肉のナッツがらめ、あげギ  
ョウザ、小魚のフライ、豆腐のスープ煮、ハ  
ーベキューチキン、鶏のからあげ、そらまめ

揚げパンは、王道のシュガーやココアだけで  
なく、カフェオレやシナモンなど新しい味も  
人気がありました！また、カレーの日は、ごは  
んもよく食べることができていました。

人気メニューは、完食ではなかったものの、  
残菜率(残った量÷提供した全体量×100)  
が少なかったメニューです。肉だけでなく、4  
月は残りがちだった魚も今では大人気です！  
毎日給食を作ってくれる調理員さんに  
感謝して、これからも残さず食べましょう☆

## レシピ紹介 ～手作り福神漬～

大人気のカレーにぴったり！

### ＜材料＞(4人分)

- きゅうり 4/5本
- だいこん 1/8本
- れんこん 20g
- しょうが 2g
- ☆しょうゆ 大さじ 1/2
- ☆さとう 小さじ 1
- ☆す 小さじ 1
- ☆みりん 小さじ 1/2

### ＜下準備＞

・野菜をよく洗い、きゅうりは輪切り、だいこん、れん  
こんはいちょう切り、しょうがは千切りにしておく。

### ＜作り方＞

- ①☆にしょうがを入れて加熱し、粗熱がとれたら  
冷蔵庫で冷やす。(福神漬の素の完成)
- ②野菜をそれぞれ茹でて、水冷する。
- ③よく水気を切った②を1～2時間①に漬け込む。  
☆できあがり☆

3学期に学級閉鎖をしたク  
ラスには、通常の給食に1～2品  
追加して、対応をさせて頂きま  
す。ご了承ください。

今年度も給食運営へのご協力ありがとうございました。  
来年度の給食は、新2年生から新6年生は4月12日  
(水)から、新1年生は19日(水)から始まります。