

# きゅうしょくだより

# 4月

名古屋市立西山小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。健康やかな成長のためには、バランスのとれた食事が欠かせません。今年度も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

\*\*\*\*\*4月のこんだてから\*\*\*\*\*

☆【特別こんだて】姉妹友好都市の日（ロサンゼルス市）・・・24日（水）

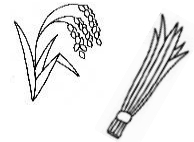


プレーンロールパン・牛乳・フライドチキン・コールスロー・オニオンスープ・パインゼリー

名古屋市とロサンゼルス市は、1959年4月1日に姉妹都市になりました。両市にとって最初の姉妹都市です。

☆「みんなで食べる！なごや産」の日

16日（火）ごはんは港区・中川区でとれた米を、ふのみそ汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



☆ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

16日（火）とりめし・・・愛知県の郷土料理です。とりめしの具をごはんにのせ、自分で混ぜて食べる献立です。

\*\*\*\*\*

4月の給食のめあて「いろいろな食品を知ろう」

食品には、大きく分けて「エネルギーのもとになる」「体を作るのもとになる」「体の調子を整えるのもとになる」という三つの働きがあります。給食は、この三つの働きがバランスよくそろうように、食品の組み合わせを工夫して献立を作っています。

※横を向いて食べたり、いそいで食べたりすると、のどに詰まる危険があります。よくかんで食べましょう。

みんなで作り、食べてみよう！きゅうしょくだより



とりめし 16日（火）実施

おうちの方と  
いっしょに読  
みましょう。

材 料〔中学年児童4人分〕	作 り 方
鶏肉（こま） . . . . . 100 g	① 糸こんにやくは2cmくらいに切りゆでる。
油揚げ . . . . . 20 g	② にんじんは細切りにする。
糸こんにやく . . . . . 40 g	③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。
にんじん . . . . . 1/3本	④ しいたけは湯でもどし細切りにする。
ごぼう . . . . . 1/2本	⑤ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。
干しいたけ . . . . . 1個	⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・糸こんにやくの順にいため水を加え煮る。
サラダ油 . . . . . 少々	⑦ やわらかくなりはじめたら油揚げ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。
砂糖 . . . . . 大さじ1弱	⑧ ごはんに⑦をかけてまぜる。
しょうゆ . . . . . 大さじ1強	
みりん . . . . . 小さじ1弱	
水 . . . . . 40mL	