

給食だより

令和7年2月28日
江戸川区立西一之江小学校
校長 川浦 孝彦

<給食目標>一年間の反省をしましょう

<栄養目標>健康な体を作る食べ方を考えましょう

この1年間、献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養など、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。来年度も安全な給食を届けられるよう努めております。これからも学校給食にご協力をよろしくお願いいたします。

6年生卒業お祝い リクエスト給食

2月より、クラスごとのリクエスト給食を出来るだけ反映した献立にしています。各クラスのアンケート結果は以下の通りです。何が出るのか、そして西一之江小学校の給食を楽しく、おいしく食べてもらえると嬉しいです。

クラス	1位	2位	3位
6-1	フルーツポンチ	ラーメン	うどん
6-2	パンプキンパイ	あげぱん	醤油ラーメン
6-3	西一コロッケ	醤油ラーメン	レバーといものマリアナソース
6-4	揚げパン	カレーライス	マーブルケーキ

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前^{まえ}に手^てをきれいに洗^{あら}えた</p>	<p>給食当番^{たうばん}の身支度^{みしだく}をきちんとでき^た</p>	<p>食事^{しょくじ}のあいさつ^{あいさつ}を心を込^こめて言^いえた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器^{しょくき}を正^{ただ}しく並^{なら}べることができ^た</p>	<p>お箸^{おしやう}を正^{ただ}しく持^もち、上手^{うま}に使う^{つか}うことができ^た</p>	<p>よくか^かんで味^{あじ}わって食^くべることができ^た</p>
<p>地^ち域^{いき}の産物^{さんぶつ}や食文^{しょくぶん}化^かを知^しることができ^た</p>	<p>日^に本^{ほん}の伝^{でん}統^{とう}行^{ぎょう}事^じと行^{ぎょう}事^じ食^{しょく}につい^て知^しることができ^た</p>	<p>バ^ばラン^{らん}ス^すのよ^よい食^{しょく}事^じの組^{くみ}み合^あわせがわ^わか^かつ^た</p> <p>牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}</p>

【アスパラサラダ(春)】				
食材	4人分(g)	目安量	切り方等	作り方
にんじん	20	1/5本	せん切り	①野菜を切る ②ドレッシングをあえる ③ベーコンを切り、炒める ④全部を混ぜて完成
こまつな	30	1/3袋	ザクザク	
きゅうり	50	1/2本	半月	
アスパラガス	20	1本	斜め切り	
キャベツ	80	1/8個	せん切り	<p><ポイント></p> <p>※野菜は電子レンジなどで軽く加熱すると給食に近い食感になります。</p> <p>アーモンドはスライスや粒を使い分けてください</p>
ベーコン	20	1枚	短冊	
アーモンド	12	少量	から煎り	
サラダ油	6	小2	ドレッシング	
しょうが	1	チューブ1cm	ドレッシング	
にんにく	1	チューブ1cm	ドレッシング	
しょうゆ	9	小1.5	ドレッシング	
酢	9	小2	ドレッシング	
白こしょう	0	少々	ドレッシング	
さとう	2	小1	ドレッシング	

【じゃがいもの中華あえ★】				
食材	4人分(g)	目安量	切り方等	作り方
じゃがいも	240	中1個	いちょう	①野菜を切る ②ドレッシングをあえる ③じゃがいもはゆでるまたは蒸す ④全部を混ぜて完成
にんじん	20	1/5本	いちょう	
きゅうり	30	1/3本	輪切り	
ハム	15	1枚	角切り	
サラダ油	8	小1.5	ドレッシング	<p><ポイント></p> <p>じゃがいもは冷凍ポテトなどで代用できます</p>
ごま油	2	小1	ドレッシング	
酢	6	小1	ドレッシング	
塩	0.4	少々	ドレッシング	
しょうゆ	10	小2	ドレッシング	
洋からし	0.08	少々	ドレッシング	
三温糖	2	小1	ドレッシング	
白ごま	4	小1/2		

【もやしのおひたし】				
食材	4人分(g)	目安量	切り方等	作り方
もやし	100	1袋		<p>①野菜は洗い、切り方の通りに切る。</p> <p>※もやしはよく洗ってください</p> <p>②ちくわを切る</p> <p>③軽く湯通しする</p>
こまつな	30	1/3袋	ザクザク	
キャベツ	60	1/8個	短冊	
焼き竹輪	20	1本	半月	
しょうゆ	9	小1.5	ドレッシング	
さとう	1	小1/2	ドレッシング	
かつお節	2	1パック		