

# 4月 給食だより

東羽衣小学校

## 入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 安全においしく給食を食べるための約束

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>  <p>★足を組んだり、はやぐいは、やめましょう</p>	<p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>  <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり、わらわさせたりしてはいけません。</p>  <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	---


のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

粘着性の高いもの



ごはん、もち、パン、いも類

かみ切りにくいもの



水菜、りんご、タコ、イカ

#### 保護者の方へ

高石市の小学校では、食物アレルギーのお子様個別対応をおこなっております。医師の指導のもと、卵の除去食の提供と飲用牛乳(乳飲料を含む)の中止を行っています。また、アレルギー対応を希望する方へ、詳細な色付き献立表をお渡しします。ご希望の方は、担任の先生にご相談ください。




## 給食を安全でおいしく作るためのくふう

 <p>かみのけやほこりをとる</p>	 <p>しんせんなたべものがとどいたかくにんする</p>	 <p>やさいを3かいあらう</p>
 <p>きかいをつかってやさいをきる</p>	 <p>おおきなどうぐをつかう</p>	 <p>あじみをする</p>

今月の献立から <<枝豆コーンごはん>>おかずコンテストメニュー(清高小学校1年生)

★材料	分量	★作り方
米	300g	①米を洗い、Bを入れ2合の目盛りに水を入れる。かるく混ぜる。 ②Aをのせる。(混ぜない) ③通常モードで炊飯する。 ④炊きあがったら、枝豆をのせ混ぜる。 ※④おこのみでバターをのせたり黒こしょうをふってもよい。
ウィンナー(1cm輪切り) A	5本	
コーン(冷凍または缶詰) A	100g	
むき枝豆(冷凍)	50g	
ブイヨン(顆粒) B	小さじ1	
淡口醤油 B	大さじ1	



今月の献立から <<骨骨スタミナ炒め>>おかずコンテストメニュー(高陽小学校2年生)

★材料	分量	★作り方
豚こま切れ肉	150g	①切り干し大根は、水でさっと洗い、15分水につける。水をしぼって3cmぐらいの大きさに切る。(もどし汁は大さじ2をとる) ②ブロッコリーは、さっと湯がく。 ③フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ熱し、豚肉をいれ炒める。 ④切り干し大根、ブロッコリー、にんじんを入れ炒める。 ⑤りんご、調味料、切り干し大根のもどし汁をいれ、汁気がなくなるまでいためる。 ⑥盛り付けし、ごまをふる。 ※骨作りに活躍する切り干し大根、ブロッコリーを使い、彩りがきれいな炒め物です。
切り干し大根(乾燥)	20g	
ブロッコリー(小さい房に切る)	1/2個	
にんじん(細切り)	1/3本	
りんご(すりおろす)	1/4個	
にんにく(すりおろす)	小さじ1	
しょうが(すりおろす)	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
いりごま	小さじ1	
さけ酒	大さじ1	
濃口醤油	大さじ1	
さとう	大さじ1/2	