



# 1月給食だより

はつしば学園小学校

2022, 1, 8

あけましておめでとうございます。

今年も安全でおいしい給食をお届けできるようスタッフ一同、頑張ります。  
どうぞよろしくお願いいたします。



3学期が始まりました。これから本格的に寒くなります。たくさん食べ、しっかり運動し、生活のリズムを整えていきましょう。

☆ 1月17日(月)の献立は5年生、27日(木)の献立は6年生からのリクエストメニューです。

17日(月) 5年生リクエスト献立

- ・チャーハン
- ・鶏肉のからあげ
- ・海藻サラダ
- ・ミネストローネ
- ・なめらかプリン

27日(木) 6年生リクエスト献立

- ・チキンライス
- ・鶏肉のからあげ
- ・春雨サラダ
- ・タンホータン
- ・はちみつレモンゼリー

## お餅の栄養について

お餅には、炭水化物、脂質、たんぱく質のほか、ビタミンB1 やカリウムなども含まれます。ビタミンB1、カリウムは疲労回復やむくみ予防に役立つとともに、お餅特有の粘りによってゆっくり消化され、腹持ちも良い優れた栄養食品です。ごはん軽く1杯分180gと切り餅2個がほぼ同じカロリーです。そして、消化吸収が良く、少量で効率よくエネルギー補給できます。お雑煮やお汁粉、ぜんざい、磯辺もち、きな粉などいろんな食材とも合わせやすいですね。

## ごぼう入りミートソースのレシピ

(材料) (2人分)

- |        |      |                |        |
|--------|------|----------------|--------|
| 合いびき肉  | 180g | ★ トマト缶         | 1/2 缶  |
| ごぼう    | 1/2本 | ★ 粉末コンソメ       | 大さじ1   |
| 人参     | 1/2本 | ★ ケチャップ        | 大さじ3   |
| たまねぎ   | 1/2個 | ★ とんかつソース      | 大さじ1   |
| サラダ油   | 大さじ1 | ★ 砂糖           | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 少々   | (お好みでパセリ、粉チーズ) | 適量     |



スパゲティ(乾麺) 200g

※スパゲティは乾麺で

大人の場合は、一人前100g

子どもの場合は、一人前80g

が目安です。

※オリーブオイル 大さじ1/2

(ゆであがったスパゲティにからめる)

(作り方)

- 皮をむいたごぼう、人参、たまねぎをそれぞれみじん切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を加え、ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。①のごぼう、人参、たまねぎを加え、野菜がしんなりするまで炒め、★の調味料とスパゲティのゆで汁大さじ1を加え、少し煮込む。
- 別の鍋でスパゲティを、塩を加えたお湯でゆでる。(塩は分量外、使用するスパゲティの袋の表示参照)
- ゆであがったらザルにあげ、オリーブオイルをからめて皿に盛り、ソースをかける。

(お好みで粉チーズ、パセリ粉末をかける。)