



4月

給食だより

北区立王子第一小学校
令和6年 4月号
栄養士

☆ご入学、ご進級おめでとうございます☆

新年度がスタートしました。新しい学年、学級、先生、友達・・・期待や緊張で胸がいっぱいのことと思います。1年生にとっては新しい学校での一年間が始まります。お友達をたくさんつくってくださいね。

学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は、食事の大切さや食事マナー、食文化などを学ぶ教材です。4月より栄養士が変わりました。今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。1年間よろしくお願いたします。

☆4月給食目標・・・協力して準備をしましょう☆

準備

①なるべく窓を開けて換気をします。



②給食当番は身じたくを整えます。

帽子、白衣、マスクを身に付けます。



③石けんできれいに手を洗い、ハンカチで拭きます。



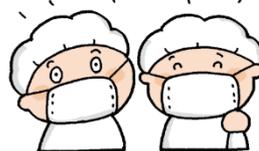
配膳

①机の上にランチマットをしき、静かに待ちます。



②給食を受け取る時はマスクをします。

「いただきます」までマスクをしましょう。



食事

①基本的には前を向いて食べます。(場合によって、向かい合わせになることがあります。)



②おかわりは子どもはよそいません。



③食べ終わったら片付けまで席に座っています。



★給食レシピ★

～ オートミールとさつまいものケーキ ～

新一万円札カウントダウンプロジェクトのレシピです。
 渋沢栄一が好んで食したという、オートミールやいもを使用しています。

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
小麦粉	13.00 g	52.00 g	㇀	①さつまいもは皮つきで1cm角に切る。八分目くらいまで火が通るように茹でるか蒸す。
ベーキングパウダー	0.35 g	1.40 g	㇁	
油	3.50 g	14.00 g		②小麦粉、ベーキングパウダーはあわせて振るっておく。
三温糖	6.00 g	24.00 g		
たまご	8.50 g	34.00 g		③卵をよく溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。
牛乳	6.00 g	24.00 g		
オートミール(クイックタイプ)	2.20 g	8.80 g		④油、牛乳を加え、よく混ぜる。 ⑤②の粉をふるいながら加え、ざっくり混ぜる。
さつまいも	6.50 g	26.00 g	皮付き1cm角	
				⑥オートミールを加え、ざっくり混ぜたら、型に入れる。
				⑦さつまいもをちらし、オーブンで焼く。
				★目安175℃15分
				★オートミールは、くだいてあるクイックタイプでも、通常のものでも作ることができます。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。