



いただきます!

令和8年4月27日
小平市立小平第十三小学校
栄養士

給食時間は「おいしいなつうしん」

まいにち きゅうしょくじかん 各教室へ「おいしいなつうしん」というおたよりをWeb配信しています。その日の給食の盛り付け方、食材や料理についてのコメント、それに関連したクイズなどをのせ、食への関心を高めています。「おいしいなつうしん」は十三小のホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。

4月26日(金) おいしいなつうしん

★きのこの正解★ ③ チラミス
①と②は日本、マカロンはフランスのお菓子です。

④今日のクイズ
「じゃがいものきんぴら」は、細長く切ったじゃがいもを油で揚げから揚げに加工しています。きんぴらや野菜が苦手という人にも食べやすい味になっているので、ぜひ食べてみてください。「どうらんハンバーグ」は、たまねぎを削めて、絞った肉や豆腐と合わせてよく練り、一つずつ手で丸めて手作りする、全部で約440個作りました。とても手動がかっていました。作ってくれた調理員さんに、感謝の気持ちを伝えたいですね。

では、クイズです。十三小の給食は、メフスのみなさんが作っています。調理員さんは、毎日で十三小の給食を作っているのでしょうか?

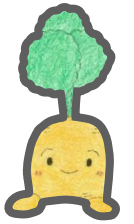
① 9人 ② 19人 ③ 29人

正解のクイズは、全クラス! ① ② ③

きょうにゅう ごはん どうらんハンバーグ じゃがいものきんぴら すまし汁

食品ロス削減給食

「食品ロス」は、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨ててしまうのはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えます。十三小では「食品ロス削減給食」を毎月取り入れています。防災備蓄食品(廃棄予定のものを賞味期限が切れる前に使用)のアルファ化米やクラッカーなどを活用した料理や、「おから」や「かぶの葉」、「野菜の皮や芯」を使った料理などを実施します。みなさんで食品ロスの問題について考えましょう!



給食DE世界旅行

「世界を知り、世界中の人たちと仲良くなってもらいたい!」という願いを込めて、給食では「給食DE世界旅行」と題し、いろいろな国の料理を取り入れます。給食を通して世界の食文化を学びましょう!



ホームページ毎日更新!

十三小のホームページでは、当日の給食写真や調理風景、コメントを毎日更新しています。また、献立表や給食だよりをWeb上で見ることもできます。食育授業の様子も随時掲載しています。ぜひ親子でご覧いただき、ご家庭で話題にしていただけるとありがたいです。



じゅうさんしょう 十三小ホームページ



<https://www.kodaira.ed.jp/13kodaira/>

1年生・給食指導をしました！



4月14日(火)から、1年生の給食が始まりました。13日(月)の3校時に1年1組、4校時に1年2組で「楽しい学校給食」という授業を行いました。給食の配膳の仕方や片付け方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などの話をしました。みんな興味津々で、しっかり聞いていました。

初めての給食のカレーライス、フルーツポンチは「おいしい！」と言って、たくさん食べてくれました！給食当番の活動もスタートしましたが、上手に配膳をしています。教室へ行くと「おいしいよ！」「おかわりしたよ。」と笑顔で報告してくれます。苦手なものにも少しずつチャレンジし、お友達が頑張っている姿を見て、自分も頑張ろうとする様子も見られます。素晴らしいですね！



スライドを見せて説明し、給食の食器や食缶を使って実演しました。



給食の配膳も上手に行っています。

今月の給食から...

パリパリひじき

苦手なひじきもこれなら食べられる！

【材料 (10個分)】

め 芽ひじき 20g ・ にんじん 4cm(40g) ・ 酒 小さじ1 ・ 砂糖 小さじ2 ・
 みりん 小さじ1 ・ しょうゆ 大さじ1強 ・ 白ごま 大さじ3+小さじ1 ・
 ダイスチーズ 10g ・ 春巻きの皮 10枚 ・ 小麦粉 小さじ2 ・ 水 小さじ2 ・
 あ 揚げ油 適宜

【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに、水を切ったひじき、にんじん、調味料を入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 白ごまを加えて、水分を飛ばすように炒る。粗熱を取り、チーズを混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③の具をのせて巻く。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ⑤ 170℃の油で、こんがりと色がつくまで揚げる。