

# 4月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
042-527-2160



～ご入学・ご進級おめでとうございます～

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。

新入生の皆さん、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことだと思います。皆さん安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めています。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

## 4月 14日のメニュー <さわらのガーリックソテー>

材料 (4人分)

さわら切り身(50g)	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
にんにく	1/2片
サラダ油	大さじ1と1/2
バター	小さじ2
白ワイン	小さじ2
レモン果汁	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ2/3
パセリ	小さじ1

作り方

- ① パセリは洗ってみじん切りにする。
- ② サラダ油に溶かしバター、すりおろしたにんにくを入れたガーリックオイルを作る。
- ③ さわらは、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ ③の魚に小麦粉をまぶして②をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 中で裏返して、白ワインを振りかけて、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ レモン果汁としょうゆを混ぜてたれを作る。
- ⑦ 焼きあがった⑤のたれと①のパセリをかけて出来上がり。



立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。

給食って家庭の食事と違うの？



学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



出典:学校給食 2025年3月号(全国学校給食協会)



給食では骨のない食材を取り入れていますが、骨のある魚や皮付きの果物などは、食べるのに手間かかるものは面倒だからという理由で苦手な児童もいます。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭の食事の際に食べ方を教えていただければと思います。



## 『チキンライスがいく』 はらぺこめがね 作 あかね書房

ケチャップの赤が鮮やかなチキンライスに足が生えた。てくてく歩きだしたら、自分とよく似た形に出会う。それはピカピカの太陽だったり、のっそり歩くカメだったり。。。それでも気にせず、「な～んだ」と通りすぎていくチキンライスだけれど、最後にびっくりさせられてしまう？！リアルでシユールなチキンライスの不思議な旅。ラストまで美味しい！チキンライスが出会うものを当てながらページをめくるのが楽しい絵本です。

引用:あかね書房公式サイト

Let's try to use English ! の答え いちご→strawberry