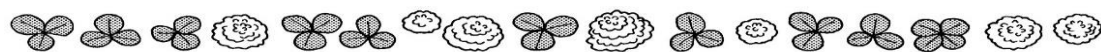


給食だより 4月

令和8年4月6日
足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 町田瑞季



ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかな成長を支えるとともにさまざまなことを学ぶ教材となるものです。新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。

栄養バランスがよい食事の見本！ 給食



主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

牛乳



主食

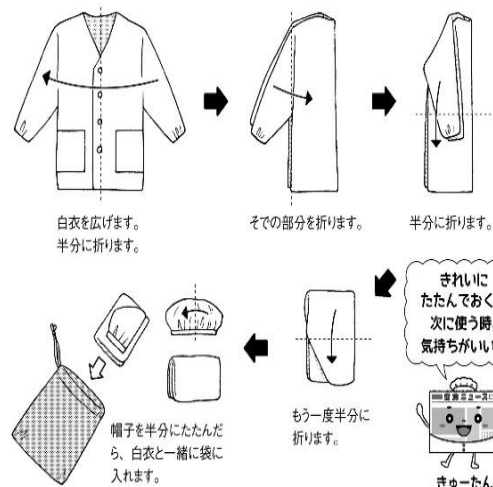
ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

汁物

みそ汁、スープなど。

クイズの答え：③の鹿。形が鹿の尾に似ているため

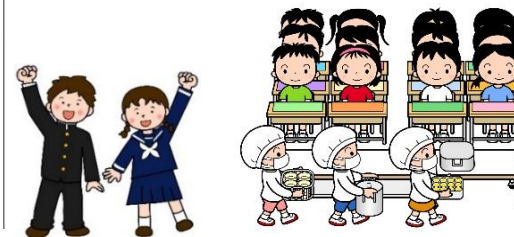
給食当番 白衣のたたみ方



給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切っている

体調が悪い時は先生に伝えましょう！



- ◆クイズ◆ ひじきを漢字で書くと〇尾菜。
〇には、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。
①犬 ②熊 ③鹿

今月の野菜

「春キャベツ」

春キャベツは葉が柔らかく甘みが強いのが特徴。ビタミンCや食物繊維を多く含みます。

春キャベツの和風パスタ

<材料 2人分>

- ・スパゲッティ …200g
- ・にんにく …1かけ
- ・玉ねぎ …1/4個
- ・春キャベツ …50g
- ・ツナ缶 …小2缶
- ・エリンギ …1本
- ・オリーブ油 …適量
- ・しらす …20g
- ・塩昆布 …5g
- ・バター …5g
- ・しょうゆ …小1
- ・塩こしょう …適量

<作り方>

- ①パスタをゆでる。
- ②オリーブ油でにんにく、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎに火が通ったらツナ缶、春キャベツ、エリンギを加え炒める。
- ④春キャベツがしんなりしたら①のパスタを加えさっと混ぜる。
- ⑤火を止め、しらすとバター、塩昆布を加え混ぜる。(余熱でバターは溶かす)
- ⑥しょうゆと塩こしょうで味を調節し、完成。