

給食だより

令和2年度7月

さいたま市立与野本町小学校

夏休みは親子で料理にチャレンジ！！

1学期は感染症対策で例年とは大きく異なる学校生活でしたが、子どもたちは変化にも感染症にも負けず、よく頑張っていました。いよいよ夏休みですね。今年の夏休みは短いですが、親子で一緒に料理を楽しむのも良い思い出作りになりますよ。1学期の給食の中から、子どもたちに人気が高かったレシピをご紹介します。



チキンのコーンフ레이크焼き

6月24日の給食に登場しました。マヨネーズ効果で鶏肉がとてもやわらかく仕上がります。

材料（5人分）

鶏もも切身50g×5枚 塩こしょう少々
マヨネーズ40g 乾燥パン粉15g
コーンフ레이크（プレーン）40g 粉チーズ10g



作り方

- ① 塩こしょうとマヨネーズを混ぜて、鶏肉に下味をつけます。（30分程度置くと肉がやわらかくなります。）
- ② コーンフ레이크を荒くくだき、粉チーズとパン粉を混ぜ、①の鶏肉のまわりにまぶします。
- ③ オーブンでカリカリに焼きます。

ゴーヤチップス

7月10日（金）の給食に登場しました。旬のゴーヤを使って、子どもたちにも食べやすいチップスにしました。

材料（5人分）

南瓜100g 乾燥大豆70g ゴーヤ100g
米粉50g 揚げ油適宜 カレー塩適宜



作り方

- ① 大豆は水につけて戻します。南瓜は薄いいちょう切り、ゴーヤは両端を落として中心の綿の部分を取り、そのまま薄い輪切りにします。（大豆を油に入れると、わーっと油が上がってくるので少量ずつ注意して入れてください。）
- ② 揚げ油を170℃に加熱し、①の大豆、②の南瓜とゴーヤに薄く米粉をまぶしてカリッと揚げます。
- ③ よく油をきってお好みでカレー塩をふって完成です。

6月は「簡易給食」を実施しました

今年度は6月1日から牛乳のみ、5日から主食と牛乳のみ、15日からようやく「簡易給食」を実施しました。また、「新しい生活様式」を取り入れ、全員前を向いて話をせずに静かに食べています。いつもと比べると少し寂しい風景ではありますが、子どもたちは「牛乳おいしかったよ！」「給食嬉しい！」と健気な声掛けをたくさんくれ、逆に給食室がたくさんの元気をもらいました。



初日のビーフシチュー



前を向いて静かに食べています

7月21日（火）は土用の丑の日です

今年度は、7月末まで給食実施のため、21日の「土用の丑の日」に給食があります。せっかくだから、「うなこちゃんのうなぎちらし」を給食の献立に入れました。浦和駅前にあるアンパンマンの作者がデザインした「浦和うなこちゃん」の銅像をご存知ですか？さいたま市は中山道の宿場町だったため、昔から鰻屋さんが多く、毎年「うなぎまつり」等も実施されています。近年、鰻はどんどん高価な食材になっていますが、1年に1度くらいさいたま市の文化として伝えていきたいと考えています。



給食費のお願い 先日「給食費の口座振替」という文書を配付いたしました。例年と異なることもありますが、子どもたちに充実した給食を提供するため、滞りなく給食費の支払いができますようご協力よろしくお願いたします。