

給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年4月発行

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートします。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

中学生に必要な栄養を考え、献立作りをしています。



調理・衛生

野菜は流水で3回以上洗い、加熱調理しています。また、食材を汚染しないように、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



<給食を通して学んでほしいこと>

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

5月 献立掲示板

月	火	水	木	金	
	箸を上手に使いましょう 箸を上手に使うポイントは、箸を持つときの指の位置!上手に持てれば、「切る」「つまむ」「すくう」などの動きがスムーズです。右のイラストを参考にしてみてくださいね。 	1 さつまいもチップス ホクホクと甘いさつまいもを、うす切りにしてたっぷりの油でカリッと揚げます。パリッとした食感を楽しんでね。	2 ちらしかまぼこ 給食では様々な形のかまぼこが登場します。今回はかぶと型のかまぼこがわかめのすまし汁に入ります。		
	食事の姿勢 椅子にしっかり腰かけて、背筋を伸ばしてゆっくりとよく噛んで食べましょう。消化吸収がスムーズになります。 	7 セルフぎょうざ丼 ぎょうざの中身の具を自分でご飯に乗せて食べる丼です。まるでぎょうざのような味付けてご飯が進みますよ。	8 明治池中学校生徒献立 一年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。旬の食材を上手に活かした素敵な献立です。	9 みかんジャム 缶詰のみかんと、砂糖を合わせて煮詰めて給食室で手作りします。ランチパンにつけて食べてくださいね。	
	12 麻婆豆腐 富田林産のなすが入ります。富田林は古くから大阪なすの産地として有名です。	13 ミネストローネ イタリアの家庭料理です。鶏肉を炒め、野菜とトマト缶、トマトケチャップを酸味が飛び甘味が出るまでじっくり煮込みます。	14 ザクザクチキン 鶏肉にノンエッグマヨネーズをまぶし、ザクザクした食感の発芽玄米フレークを乗せてオーブンで焼き上げます。	15 ビーフン 米粉から作られるモチツとした麺です。アジア圏でよく食べられています。油との相性もよく、炒め物にもよく使われます。	16 磯煮 根菜とこんにやく、ひじきを味がよく浸みわたるまでコトコト煮込みます。ひじきはカルシウム、鉄、食物繊維が豊富です。
	19 バジル ハーブの一種で、バジリコとも呼ばれています。特有の強い香りがあり、料理のアクセントとしてよく使われます。	20 ラーメン 中国の麺料理が日本に伝わって独自のラーメン文化が作られて広まりました。麺や具材、スープの組み合わせで様々な種類があります。	21 ひよこ豆 その名のとおり、ひよこのような形をした豆です。ガルバンゾーとも言われます。ホクホクした食感で、カレーやスープにも使われます。	22 さつまいも 中国から日本へ伝わり、薩摩から全国へと広まったので、さつまいもと呼ばれるようになりました。	23 エスカベッシュ 地中海地方の料理で揚げた魚を酢漬けにした料理です。給食では食べやすいように揚げた魚に甘酸っぱいソースをかけてアレンジしています。
	26 豚肉のカリカリ揚げ 味つけをした豚肉にかたくり粉をまぶして、カリカリになるまで油で揚げます。よく噛んで食べてください。	27 新じゃがいも 5月は、新じゃがいもの出回る季節です。みずみずしくてホクホクとやわらかく、甘みがあるのが特徴です。	28 酢豚 揚げた豚肉に甘酢あんを絡めた料理です。今回は油をまぶして焼いたミートボールを甘酢あん絡めアレンジしています。	29 きゅうり 一年中手に入るきゅうりですが、初夏から夏にかけてが旬です。水分が多く、体を冷やす作用があります。	30 ねぎみそ焼き 赤魚に刻んだ白ねぎと、砂糖、しょうゆ、赤みそを混ぜて塗り、焼き上げます。みそのいい香りを楽しんでください。