

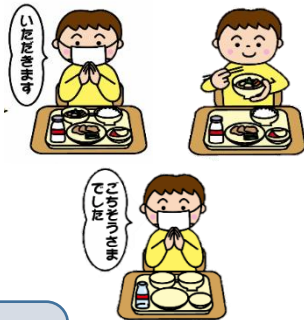
給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和5年3月発行

1年間を振り返ろう!

今年度も残すところ、わずかになりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。食生活においても1年間を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



意識できていますか?

できていなかったところは来年度意識してみましょう。



食事の前に必ず手を洗うことができた。



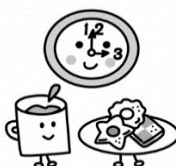
朝ごはんを毎日食べることができた。



苦手な食べ物にも挑戦できた。



食事のマナーを守ることができた。



おやつの時間と量を決めて食べることができた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。



よくかんで味わって食べることができた。



自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べることができた。



給食だよりや献立表にも食に関する色々な情報を載せています。振り返って、読んでみてくださいね。

4月 献立揭示板

月	火	水	木	金
 <h2 style="display: inline;">給食味めぐり 神奈川県</h2> 4/18				
<p>日本列島のほぼ中央に位置する神奈川県は、首都東京に接しています。さまざまな野菜や米・畜産物が生産され、生産地と消費地をかねているのが特徴です。4月はアジア最大の面積を誇る横浜中華街にちなんだ料理を紹介します。豚肉などを入れた野菜炒めにスープを加えとろみをつけて中華麺にのせた「サンマーメン」は、まかないとして生まれた料理です。また、しゅうまいは横浜中華街がある横浜市が日本一の消費額を誇ります。給食では「えびしゅうまい」を蒸します。</p>				
<p>10</p> <p>始業式</p>	<p>11</p> <p>人参チップス</p> <p>小学校でも人気メニューの人参チップスが登場します。中学校では、調理員さんが包丁で1枚1枚薄く人参を切ってくれています。</p> 	<p>12</p> <p>焙煎米胚芽</p> <p>米胚芽は、お米が将来芽を出して成長していく重要な部分で栄養が詰まっています。特に、ビタミンB1・ビタミンE・マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。</p> 	<p>13</p> <p>スナップ えんどう</p> <p>スナップえんどうは、さやごと食べることができます。3~6月頃が旬の野菜です。</p> 	<p>14</p> <p>入学・進級 お祝い献立</p> <p>ご入学・ご進級おめでとうございます。お祝いの献立としてちらし寿司が登場します。すまし汁には、桜の形をしたかまぼこも入っています。</p> 
<p>17</p> <p>明治池中学校 生徒献立</p> <p>1年生の生徒が家庭科の授業で考えてくれました。旬の食材を入れ、彩り良くなるよう考えてくれました。</p>	<p>18</p> <p>給食味めぐり 神奈川県</p> <p>神奈川県では、横浜の中華街が有名な観光地として知られています。中華料理やご当地ラーメンとして知られるサンマーメンを献立に取り入れました。</p>	<p>19</p> <p>玄米入りご飯</p> <p>精白米に発芽玄米を混ぜて炊きます。玄米を少しだけ発芽させたものが、発芽玄米です。発芽により、甘みやうま味が増えています。よくかんで食べてみましょう</p>	<p>20</p> <p>鯖のポテト焼き</p> <p>鯖の上にマッシュポテトを乗せてオーブンで焼きます。ポテトのホクホクとした部分も楽しんでください。</p>	<p>21</p> <p>うどの酢の物</p> <p>うどは、山菜として有名でシャキシャキとした歯ごたえがあり、独特な香りと苦みがあるのが特徴です。</p>
<p>24</p> <p>豚キムチ</p> <p>キムチは、韓国でよく食べられる漬物です。ピリッと辛いのが特徴ですが給食では食べやすい辛さになっていて、ご飯が進む味付けになっています。</p>	<p>25</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な家庭料理です。豚肉の代わりにベーコンが使われることも多いです。</p>	<p>26</p> <p>金時豆の甘煮</p> <p>いんげん豆の代表的な種類の一つです。赤紫色が鮮やかなことから赤いんげんとも呼ばれます。煮豆や甘納豆に使われます。</p> 	<p>27</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>酢豚の豚肉の代わりに肉団子を使用します。野菜もたっぷり入っていますが、食べやすい味付けになっています。</p>	<p>28</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>スパイシーの味の秘密は、カレー粉やこしょう・オールスパイスといった香辛料です。しっかりと下味をつけて焼きます。</p> 