

# 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4月発行

給食はお腹をみたす食事というだけではなく、栄養バランスのととり方、食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。



## 給食について知ろう

富田林市の中学校は、校内に給食室があります。

みなさんが登校する前から、野菜をていねいに洗って包丁で切ったり、出汁やスープをとったりしています。そして、4時間目に来り上がるように調理して、配膳室へお皿に盛り付けるために給食を運びます。

早朝の調理から、みなさんが使った食器を洗って次回給食の準備をするまでの全てを、自分の学校の調理員さんが行っています。

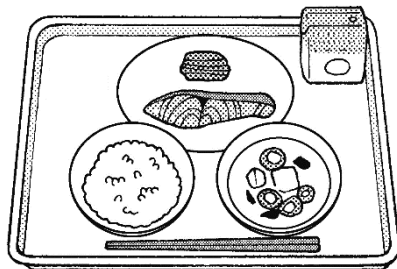


### 献立

- ・栄養士が作成します。
- ・生徒の皆さんが考えてくれた献立から学校代表の献立が選ばれて「生徒献立」として実際の給食に登場します。
- ・「行事食」、「郷土料理」などは、季節や旬、文化を感じられる献立です。

### 安心

- ・国産の野菜や肉を使用しています。
- ・地産地消を心がけています。
- ・栄養士が加工品の原材料を購入前に確認します。食品添加物を含まないものを選びます。



- ・健康チェックを常に行い調理をしています。
- ・野菜やくだものは、流水で3回手洗います。食材に異物がないかをしっかり確認します。
- ・生で食べるくだものやデザートを除いて、すべて加熱します。加熱した食品は、中心温度を測定します。サラダや和え物は、加熱後に急速冷却します。

～ 食物アレルギーについて お願い～  
食物アレルギーがある友だちの具合が悪くなった時は、周りの人や先生に知らせてください。

# 5月 献立掲示板

月	火	水	木	金
1 新じゃがいも 皮がやわらかく、水分量の多いことが特徴です。 	2 端午の節句献立 この日の献立には「柏餅」がつきます。若竹汁には、かぶとの形をしたかまぼこも入っています。 	給食味めぐり 高知県 高知県では、「鯉」がたくさん水揚げされます。また、「にら」「しょうが」「ゆず」の収穫も多くなります。そんな食材を使用した献立が登場します。表面の献立表でメニューをチェックしてみてください。 		
8 切干し大根 冬の間にたくさんとれた大根を長く保存するために考えられました。 	9 喜志中学校 生徒献立 2年生の生徒が考えてくれました。人気のある献立に旬の食材をうまく使っています。 	10 えんどうご飯 えんどう豆は、春から初夏までが旬とされています。 	11 もずく 海藻の仲間で、冬の終わりから春の始めに収穫されます。 	12 給食味めぐり 高知県 ぐる煮の「ぐる」には集まる、仲間になるという意味があり、高知県の方言からきています。 
15 甘夏みかん 甘夏は、夏みかんの仲間です。そのまま食べるだけでなく、果汁が利用され、マーマレードの材料にもなります。 	16 マカロニスープ アルファベットの形をしたマカロニが入っています。どのアルファベットが入っているか探してみてくださいくださいね。 	17 鰯 アミノ酸をたくさん含んでいて味が良いため「あじ」という名前が付けられました。 	18 マーラーカオ 「マーラー」はマレーシアを、「カオ」はカステラやケーキのことをいいます。漢字で「馬拉糕」と書きます。 	19 ポトフ フランス生まれの煮込み料理です。じゃがいもや人参など、大きめに切った野菜をコトコト煮込んで作ります。 
22 トック 日本の餅は、もち米から作られますがトックは、うるち米から作られます。加熱してものびないため、スープや炒め物に使用されます。 	23 鱈 魚へんに春と書き、瀬戸内海沿岸などでは春に美味しい魚と言われていました。 	24 ラッキー人参 カレーライスには、10人に1人の割合でラッキー人参が入っています。入ってほしいことが起こるかも？探してみてくださいね。 	25 肉団子の甘酢あん 肉団子をこんがり焼いた後、甘酢あんからめて仕上げます。 	26 イタリアン サラダ きゅうりとスイスチャードという野菜を使います。スイスチャードは、赤や黄色、白などのカラフルな茎や葉脈を持つビーツの仲間です。 
29 鱈のカレー チーズ焼き 鱈の切り身に、カレー粉やにんにく、塩こしょうを混ぜ合わせた調味料をのせ、さらにその上からチーズをかけて焼きあげます。 	30 豚じゃが 関西で肉じゃがという牛肉ですが、関東では豚肉を使うことが多いです。今回は、豚肉を使った肉じゃがを作ります。 	31 鶏ごぼうピラフ 鶏肉とごぼう、玉ねぎを炒めたあと、米と一緒に炊きます。鶏肉のうま味とごぼうの食感を味わってくださいね。 	五節句 端午の節句は五節句のうちのひとつです。 1月7日 人日(じんじつ)の節句 3月3日 桃の節句 5月5日 端午の節句 7月7日 セタの節句 9月9日 重陽(ちようよう)の節句	