

# 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6年4月発行

## 学校給食の栄養

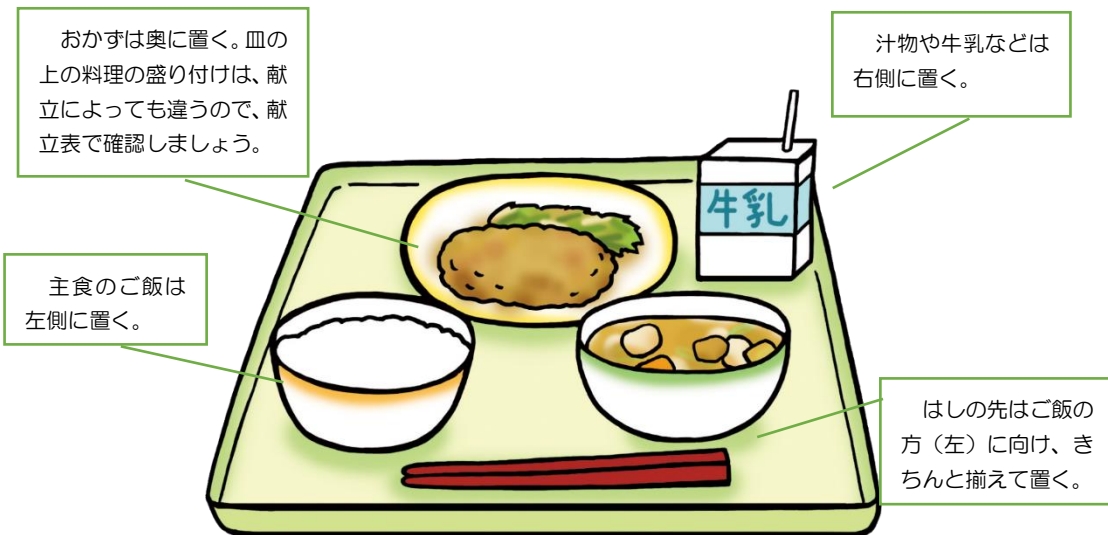
学校給食は、それぞれの年代の子どもたちが、一日に必要とされる栄養量の33～40%をとれるようにしています。普段の食事からはなかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の3分の1未満を給食でとれるように考えて献立を立てています。

また、食事の基本が**主食**（ご飯、パン、めんなど）＋**主菜**（肉、魚、卵などのメインとなるおかず）＋**副菜**（野菜中心のおかず）＋**汁物**＋**牛乳**となるように組み合わせを考えています。

富田林の給食は、出来上がりのイメージを写真で確認出来るようになっていきます。ぜひ、毎日の食事の参考にしてみましょう。

## 食器をきれいに並べて食べよう

食器の並べ方や料理の位置は、食べやすいように、また、作った料理がきれいに見えるように考えられています。給食でも、ご飯茶碗や汁物のお椀、おかずの皿や箸の位置などに気を付けて食べるようにしましょう。



## 5月 献立掲示板

月	火	水	木	金
				 憲法記念日
	5/22 スペイン万博献立 “カード遊び”の意味をもつ「チリンドロン」は、カードのように様々な野菜を使う料理です。 「スパニッシュオムレツ」は現地で「トルティージャ」と呼ばれています。世界一のぶどう生産量にちなみデザートは「ぶどうゼリー」です。	1 <b>きくらげ</b> 「八宝菜」に使います。 くらげのようにコリコリした食感なので、この名がつけられました。	2 <b>端午の節句献立</b> すくすくとまっすぐ伸び大きく育つだけのこを使った「若竹汁」と「ちらし寿司」で、みんなの健やかな成長を祈ります。	
6	7 <b>トッポギ</b> 韓国料理の宮廷料理がアレンジされ世間に広まりました。甘辛い調味料でうるち米からできたもちを炒めます。	8 <b>ちくわともろこし磯辺揚げ</b> ちくわとコーン粒を青のりの衣で一口サイズのかき揚げにします。	9 <b>マセドアン</b> マセドアンはフランス語で、角切りという意味です。 具材をサイコロ型に包丁で切ってスープに入れます。	10 <b>もずくのり</b> 給食室でよく手作りする佃煮です。のりともずくが合わさって、食感も楽しめます。
13 <b>チョップドサラダ</b> 小さく切った具材を使ったアメリカ生まれのサラダです。使う食材に決まりはありません。	14 <b>ゆずこしょう</b> 昔、九州の一部の地域では、とうがらしを「こしょう」と呼んでいました。ゆずこしょうは、青とうがらし・ゆず・塩で作られます。	15 <b>喜志中学校生徒献立</b> 班で献立を考えてくれました。 新じゃがいもや新玉ねぎなど旬の食材がたっぷり使われています。	16 <b>八丁みそ</b> 愛知県岡崎市八丁村（現 八丁町）で作られてきたみそです。	17 <b>大豆もやし</b> 大豆を種子にしたもやしです。 大豆のもつ栄養や成分もあわせもっています。
20 <b>豚肉のハニーマスタード</b> 豚のロース肉をオーブンで焼きます。上にかけるソースは、はちみつやマスタードで作ります。	21  <b>鯉</b> 江戸時代、「初鯉を食べると寿命が75日のびる」と信じられていました。そのため、人々は釣り帰りの漁船を待ち受けていたといわれています。	22 <b>万博献立</b> <b>スペイン</b> スペインではトマト、にんにく、オリーブオイルが、料理によく使われます。 ハムやソーセージは、食べない日が無いといわれるほど親しまれています。	23 <b>春雨</b> 国産春雨はじゃがいもやさつまいものでんぷんから作られています。 熱に弱く伸びやすいですが、味がしみやすいです。	24 <b>豆乳抹茶 蒸しパン</b> 給食室でアルミカップに生地を流し入れて蒸しあげます。 食べる時に、カップでケガをしないよう気をつけてください。
27 <b>セルフピビンパ</b> 丼碗の「玄米入りご飯」に、「牛肉の炒め物」と「ナムル」をのせて食べてください。	28 <b>ハーブ</b> オレガノ・タイム・バジル・パセリの4種のハーブをサラダのドレッシング作りに使います。	29 <b>麻婆豆腐</b> 給食の麻婆豆腐は八丁みそを使ってチキン南蛮を作る新献立です。	30 <b>ささみ南蛮</b> もも肉のかわりにささみを使ってチキン南蛮を作る新献立です。	31  <b>幽庵焼き</b> 酒としょうゆ、みりんで作るゆずやすだちを加えた調味料に魚を浸けて焼く料理です。