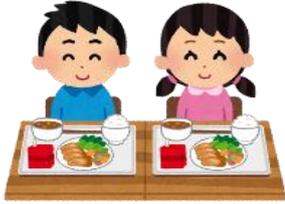




新しい1年が始まりました。新しい生活への期待に胸を膨らませている一方で慣れない生活に疲れがたまる時期でもあります。1日3回の食事をきちんととり元気に過ごしましょう。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力をお願いします。

学校給食について



Q. どんな給食が出るの？

A. 主食：ごはん、パン、めん のいずれかです。

主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品を中心としたおかずです。

副菜：野菜を中心としたおかずです。

汁物：献立全体のバランスをとるものです。そのため、具たくさんにしています。

牛乳：成長期に不足しやすいカルシウムを補給するため毎日付きます。

その他：果物やデザートが付く日もあります。

Q. 献立はどうやって決めているの？

A. 限られた給食費の中で

【栄養バランス】【食材の旬】【行事食】【郷土料理】【各教科との関連】などを考えて料理を組み合わせています。



Q. どこで作られているの？

A. 倉敷市鶴の浦にある倉敷中央学校給食共同調理場で市内の小・中学校21校、約10500食を作っています。



Q. なぜ校長先生が1番最初に給食を食べているの？

A. その日の給食について、安全、おいしさ、量、味付けなどについて子どもたちが給食を食べる前に確認をしています。このことを「**検食**」といいます。調理場でも配送前に検食をしています。



学校給食はただ単に「学校で食べる昼食」ということだけではなく、**教育活動の一環**として位置づけられています。栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の子どもたちの心身の健康を増進し、体力の向上を図ることや食に関する**生きた教材**となるように考えています。

春の香りごはん

旬の食材を使った季節の献立



【材料 4人分】

- ・ごはん 茶わん4杯分
- ・鶏むね肉 80g
- ・ゆでたけのこ 60g
- ・ふき 水煮 40g
- ・にんじん 50g
- ・さやえんどう 40g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1強
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・食塩 小さじ1/6
- ・だし汁（削り節）100ml

【作り方】

- ① たけのこは5mmの短冊切り、ふきは5mmの薄切り、にんじんは色紙切り、鶏むね肉は1.5cmの角切りに切る。
- ② さやえんどうは、さっと塩茹でて千切りにする。（食塩は分量外）
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏むね肉、にんじん、たけのこ、ふきを順に入れて炒める。鶏肉の色が変わったら、だし汁を加える。
- ④ 沸騰したらAを入れて煮汁が少し残る程度まで煮詰める。
- ⑤ ④とご飯を混ぜ、②を散らす。



「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！



⇒裏面に予定献立表の見方を掲載しています。