

給食だより4月



平成 年 月 日
草加市立 学校

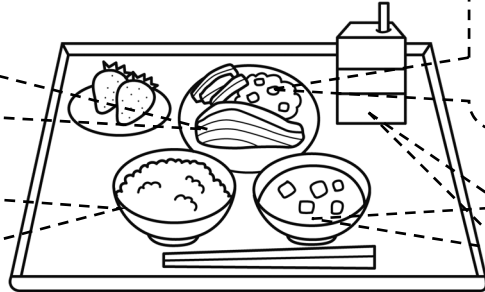
ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年を迎え、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、安全でおいしい給食を提供していきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ここが気になる！学校給食



学校給食は、単なる栄養補給ではなく、社会性の育成や正しい生活習慣を習得する教育の一つとして行われています。また、食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

主菜：魚・肉・卵・大豆製品などのおかず。タンパク質を多く含みます。



副菜：野菜を多く使ったおかず。果物やデザートがつくこともあります。

主食：ごはん、パン、めんが出ます。米やパン・めん的小麦粉は埼玉県産です。

牛乳・汁物：主食・主菜・副菜に足りない栄養素を補います。

給食でとれる栄養素は？

給食では、文部科学省で決められた基準にそって献立を作成しており、1日に必要な栄養素の約1/3がとれます。給食だけで栄養バランスをとることはできないので、朝ごはん・夜ごはんもバランスよく食べることが大切です。



どこで作っているの？

各校の給食室で調理しています。化学調味料、加工品はできるだけ避け、手作りのおいしい給食を心がけています。コロッケやハンバーグも手作り、だしも、削り節や豚骨・鶏ガラからとっています。

どんな献立が出るの？

埼玉県をはじめ、各地域の郷土食や、旬の食材、行事食（七夕、十五夜など）を多く取り入れています。また、和食の文化を伝えていくために、主食・主菜・副菜・汁物がそろった「一汁二菜の日」を毎月設けています。



給食費は何に使われているの？

給食費は全額食材の購入に使われます。人件費、施設設備費、光熱費はすべて草加市が負担しています。

《給食回数と給食費》

- ・小学校 年間 189回 47,300円（1食あたり 250円）
- ・中学校 年間 189回 56,100円（1食あたり 296円）

安心・安全への取り組みは？

学校給食衛生管理基準のもと、衛生管理を徹底した調理を行っています。

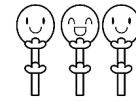
また、給食の食材は、物資選定会議によって産地、原材料等一つずつチェックして選定しています。野菜の一部は、市内の食育応援農家さんから直接購入しています。



今年度の給食は、4月11日（水）からはじまります。

よろしくお願いいたします！

（小学校1年生は、18日（水）からです。）



作ってみよう ~4月の献立から~ ☆♪♪♪☆♪♪♪☆♪♪

たけのこごはん

《材料（4人分）》

- 米 2合
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ゆでたけのこ 200g
- にんじん 1/2本（50g）
- 油揚げ 1枚（30g）
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2

《作り方》

- ①たけのこは、一口大のいちょう切りにする。にんじんはせん切り、油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかけ、にんじん、たけのこ、油揚げの順に入れて煮る。
- ③米をといで水を切り、しょうゆ、酒、塩を入れ2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ④炊きあがったごはん②を加え、よく混ぜる。

★給食では、生のたけのこをゆでて作ります。ご家庭でもぜひお試しください！

《たけのこのゆで方》

- ①たけのこは、先端を切り落としした後、落とし部分に浅く切り込みを入れる
- ②鍋にたけのこ、米ぬか、赤唐辛子、水を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら火を弱め、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ゆで汁につけたまま冷ます。

