

給食だより 4月

三原市食育キャラクター「そだっち」



今月の給食に出る三原産の食べ物

米・鶏肉
アスパラガス・たこ

ご入学、ご進級おめでとうございます。三原市東部共同調理場では、小学校11校、中学校7校、合わせて約4600人分の給食を作っています。

食をとおして児童生徒のみなさんの健康な体作りのお役に立ちたいと思っております。よろしくお願いいたします。

給食について

東部共同調理場



主食

基本的に・ご飯の日は、週3回
・パンの日は、週2回
米は、三原市産のものを使用しており、酢飯に具を混ぜて食べる「こぎつね寿司」などもあります。
パンは、コッペパン・パインパン・黒糖パンなどがあります。

その他

週に1回程度、果物や小魚アーモンド、ゼリーなどがつきます。



牛乳

毎日一本つきます。
広島県産です。

おかず

2~3品つきます。煮物、和え物、焼き物、揚げ物、汁物などを組み合わせています。
食材は、旬のものや市内産のものを優先的に使用しています。

三原市学校給食課のホームページで、日々の給食の写真や献立表を掲載しています。また、クックパッドにも三原市の学校給食レシピを投稿しておりますので、ぜひご覧ください。

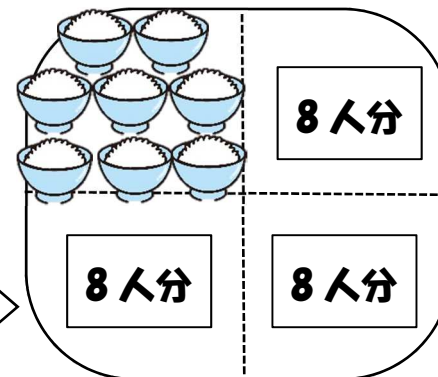
給食をすばやく準備するために

4月の給食目標は「給食の準備と後片付けを上手にしよう」です。給食準備のポイントをつかんで、すばやい準備を心がけましょう。

- ① 給食当番…授業後すぐに給食着に着替え、給食を教室まで運ぶ。
待っている人…静かに待つ。
- ② 目安量を決めて配膳する。

例えば…

32人分のおかずを配る場合、4つのブロックに分けてから、それぞれのブロックで8人分をつぎきるようにしましょう。



～給食献立の紹介～

☆いっぱい食べてほしい酢☆

【材料(4人分)】

キャベツ	80g
にんじん	40g
アスパラガス	20g
太もやし	40g
焼き竹輪	30g
白すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ2/3
酢	小さじ2
塩	少々



旬の野菜を
味わいましょう♪

【作り方】

- ① アスパラガスは3cmの長さに切り、キャベツと人参はせん切り、焼き竹輪は輪切りにする。
- ② キャベツ、人参、アスパラガス、太もやし、焼き竹輪を茹でて冷ます。
- ③ ②と☆を全て混ぜ合わせてできあがりです。



HPで「三原市学校給食課」と検索すると、献立表や日々の給食の写真をご覧いただけます。