

# 給食だより 4月



今月の給食に出る三原産の食べ物

米・鶏肉・たこ

三原市食育キャラクター「そだっち」

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4400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～

米は、三原市産のものを使用しています。酢飯に具を混ぜて食べる「こぎつね寿司」やコッペパンに具を挟んで食べる「ホットドック」なども提供しています。

### ～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。

### ～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。



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

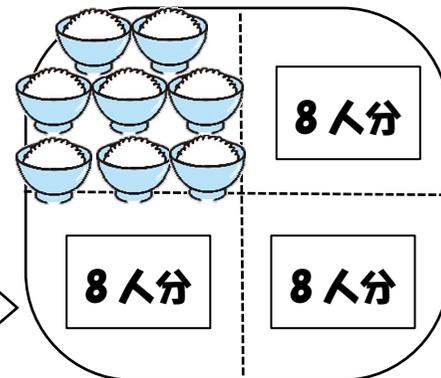
4月の給食目標は「給食の準備と後片付けを上手にしよう」です。給食準備のポイントをつかんで、すばやい準備を心がけましょう。

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～ 「こぎつね寿司」



### 【材料（4人分）】

酢飯	茶碗4杯
豚ミンチ	50g
油揚げ	80g
人参	30g
さやいんげん	20g
おろししょうが	2g
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1強
酒	大さじ1
水	大さじ2

### 【作り方】

- ① ご飯を炊いて、酢飯を作る。
- ② 油揚げは短冊切り、人参は千切りにする。さやいんげんは5mmの長さに切る。
- ③ 鍋で、豚ミンチ、油揚げ、人参、さやいんげんを炒める。
- ④ 材料に火が通ったら★を入れて味を調える。
- ⑤ 酢飯に④を混ぜて完成。



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。