

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は学校生活の中で、子供たちがとても楽しみにしていることのひとつです。食事は子供たちの体だけでなく、心の成長にとっても大切なものです。学校給食を通して、ご家庭と協力しながら「食育」を進めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 呉市の学校給食

呉市では、統一献立、物資の共同購入による学校給食を実施しています。それぞれの給食室で、心を込めて給食を作っています。

### 学校給食の内容



#### デザート

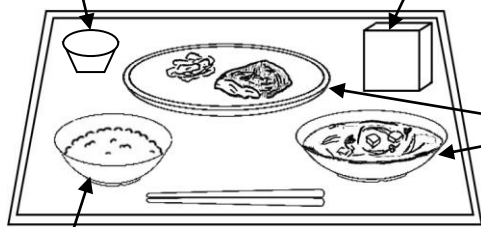
季節の果物やゼリー、ヨーグルトなどが時々出ます。

#### 牛乳

全学年同じ量（200mL）を飲みます。広島県産のみかんジュース（果汁100%）が出ることもあります。

#### おかず

旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れ、地場産物の活用にも積極的に取り組んでいます。おかずの量は、学年や個人差を考慮して配食しています。



#### 主食

ごはんが基本です。月に1~2回は、パンが出ます。中華冷麺や揚げそば麺もあります。低・中・高学年及び中学生で、主食の量を変えています。

#### ★手作りを心がけています。

煮干し、昆布、削り節などを使って出汁を取っています。フライやてんぷらは1個ずつ給食室で衣をつけて揚げています。また呉市では、健康増進のため適塩をすすめています。給食でも出汁のうま味を生かしたり、ルウやドレッシングなどを手作りしたりすることで、適塩に取り組んでいます。



### 学校給食の流れ（共同献立実施校）

献立原案作成

（栄養教諭が献立原案を立てる）



献立委員会  
（献立が決まる）

物資購入委員会  
（使用物資が決まる）

教育委員会、給食協会、学校長、PTA、給食主任、給食技師、栄養教諭の各代表が献立決定や安全で安心な物資を選定しています。物資の発注は給食協会が行います。

◎ 給食は、4月10日(水)から始まります。

※ 小学1年生は、4月15日(月)から始まります。

◎ 給食費(1食)は、小学生 250円、中学生 300円です。

※ 学校給食の食材は、保護者からの給食費と呉市からの補助金によってまかなわれています。

### 料理紹介

### ハヤシライス

材料 (4人分)

牛肉	200g
こしょう	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
炒め油	6g
たまねぎ	350g
にんじん	90g
ダイズトマト(缶)	30g
グリンピース	30g
油	30g
小麦粉	50g
コンソメの素	1個
ケチャップ	70g
ウスターソース	15g
塩	5g
砂糖	3g
水	550mL

作り方

- たまねぎ、にんじんはせん切り、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ブラウンルウを作る。鍋に油を熱し、小麦粉を加えて、弱火で茶色くなるまで炒める。(焦げすぎに注意！)
- 別の鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。牛肉を加え、こしょうをして炒める。
- たまねぎ、にんじんを順に入れて炒め、ダイズトマト(缶)と水、コンソメの素を加えて煮る。
- 材料が煮えたら、②のブラウンルウを煮汁で溶き、加える。
- Aを入れて味を調える。
- グリンピースを加えてから煮込む。

### 4月の献立から

4月の献立は、給食を初めて食べる小学1年生のことを考え、食べやすい料理にしています。子供たちが一日も早く学校に慣れ、給食が大好きになってくれることを願っています。

#### 《季節の食べ物》

〇さわら・・・ 漢字では、魚へんに春と書きます。春を告げる魚とされています。



〇たけのこ・・・ 春の味覚を代表する食べ物です。給食では筑前煮に入っています。小学2年生の国語の教科書に「たけのこぐん」という詩がのっています。



〇にんじん・・・ 春に収穫されるにんじんを、春にんじんといいます。春にんじんは、甘くてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。

