

がっ
4月

きゅうしょくだより



令和7年4月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

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。この4月より、呉市全域の中学校で食缶方式の温かい給食の提供を行います。

学校給食の内容



デザート

季節の果物やゼリーなどが時々出ます。

牛乳

全学年同じ量（200mL）を飲みます。

おかず

旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れ、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。低・中・高学年及び中学生で、主食の量を変えています。

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。

『呉市の給食』ここが自慢!!



手作り

フライや天ぷらは1個ずつ衣をつけます。カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングは手作りです。

出汁のうまみ

和風の汁は、煮干し、昆布、削り節などを使って出汁をとっています。

適塩

出汁のうまみを生かしたり、手作りしたりすることで塩分が少なくてもおいしい給食につながります。

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、食べやすい料理を多く取り入れています。

《季節の食べ物》

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



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。



料理紹介

＝材料（4人分）＝

ごはん	茶碗4杯
とり肉	150g
こしょう	少々
にんにく・しょうが	少々
炒め油	適量
じゃがいも	300g
たまねぎ	250g
にんじん	100g
グリーンピース	20g
油	20g
小麦粉	35g
カレー粉	3g
ターメリック	少々
ケチャップ	25g
しょうゆ	10g
ウスターソース	10g
お好みソース	10g
コンソメの素	5g
赤ワイン	5g
さとう・塩	3g
こしょう	少々
水	約500mL

呉っ子元気カレー

＝作り方＝

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、じゃがいもは一口大に切り、たまねぎはくし形切り、にんじんは1ちょう切りにする。
- ② カレールウを作る。鍋に油を熱し、小麦粉を加えて、中火～弱火で茶色くなるまで炒める。（焦げすぎに注意！）さらにカレー粉からお好みソースまでを順に加えて混ぜ合わせながら炒める。
- ③ 別の鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、さらにとり肉を加え、こしょうをしながら炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め合わせてから、水、コンソメの素を加えて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、②のカレールウを煮汁で溶き入れて煮て、Aを加えて味を整える。
- ⑤ グリーンピースを入れ、さっと煮たてて仕上げる。
- ⑥ ごはんにかけて食べる。

給食では、小麦粉ではなく、米粉を使ってルウを作ることもあります。