

# 食育だより

平成31年4月16日  
京丹後市立丹後中学校

## 給食が始まり、1週間がたちました!!!

今年度は27人の新入生を迎えスタートしました。

給食も4月10日(水)から始まり、あっという間に1週間がたちました。

学校給食は、成長期であるみなさんの心と体が健やかに育つよう支える役割を果たしています。“食”についての知識を身につけることも大切ですが、“食”を通して学級の仲間と協力したり、食べ物の命や周りの人に感謝したりと気持ちを育むためのものでもあります。食事マナーを守り、楽しい給食時間にしましょう。

入学・進級  
おめでとう♪

主任調理師

中江 朝子

調理員

増田 富美子

坂井 淑子

中江 あゆみ

宿輪 育代

栄養教諭(講師)

中道 美晴

## 紹介します!!

安心・安全で、子どもたちに「おいしかったよ」と言ってもらえるような給食を、給食室一同力を合わせ作りたくと思います。一年間よろしくお祈りします。

元気いっぱいの調理員さんたちです☆  
給食室に行ったときには、ぜひ声をかけてください!!

ナゲットやハンバーグ、デザートも全て手作りです☆  
調理員さんが一つ一つ心を込めて作っています♪

### 給食室を紹介します♪

おすまじやみそ汁などのだしも、削り節・昆布、煮干などから、しっかりとだしをとっています。だしがよく出ると、とてもおいしいお汁が出来上がります。

## 丹後中学校の給食は...

主菜

肉・魚・豆腐などを使った、メインのおかずです。

牛乳

毎日1本(200cc)つきます。

デザート

週1回程度、果物や手作りのゼリーなどがつきます。

主食

毎日、丹後産のコシヒカリを炊いていますが、毎月19日の“食育の日”を含む1週間は、野木源さんの「特別栽培米」を使って炊きます。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使ったおかずです。サラダやお汁などのことです。

## 給食風景♪

給食最初の日、授業終了のチャイムが鳴り終わり、しばらくすると給食室にやってきたのは1年生でした。そのあと、2年生、3年生と続き、久しぶりの給食を待ちに待っていたのでしょうか、にこにことした表情でみんなが来てくれました。給食時間は、友達や先生と楽しく食べる時間です。同じ班の人や隣の席の人と会話を楽しみながら食べてください。また、苦手なものを頑張っている友達がいたら応援してあげましょう。



1年生

初めての給食準備、みんなの動きがとてもよく、13:00までに準備ができました。手際の良い1年生、この調子でいきましょう。



給食当番の準備を後輩のお手本となるよう、頑張りましょう！



2年生

男子も女子もよく食べる3年生！  
給食を食べるのも最後の1年、1日1日を大切に。修学旅行までに食事のマナーを身につけましょう。

3年生



## 4月の献立より

### 花見寿司

【材 料（4人分）】

お米	2合
にんじん	40g
昆布	2g
酒	小さじ2
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ4
塩	2g
干しいたけ	5g
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
鮭フレーク	100g
卵	1こ
塩	少々
油	小さじ1/2
いんげん・紅しょうが	お好み

【作り方】

- ① にんじんは、短めの千切りにする。
- ② お米を洗い、にんじんと昆布、酒を入れて炊く。
- ③ 米酢・砂糖・塩を合わせ火にかける。
- ④ 干しいたけを水につけ戻した後、鍋で砂糖・しょうゆを入れて炊く。
- ⑤ フライパンに油をひき、溶いた卵を入れて炒り卵を作る。【塩も入れる。】
- ⑥ いんげんは斜めに薄く切り、さっと火を通す。紅しょうがはみじんぎりにする。
- ⑦ 炊き上がったごはんの上に、鮭フレーク、しいたけ、炒り卵、いんげん、紅しょうがの順に盛り付ける。

桜は散り始めていますが、天気の良い日にお弁当を作って出かけてみてはいかがでしょうか？

## 給食費のお願いについて

先日、学校よりお配りした「学校徴収金の口座振替に関するお願い」でお知らせしましたとおり、毎月4800円を4月から翌年2月までの11回、口座振替にてお世話になります。毎月の口座へのご入金をよろしくお祈りいたします。

### サワラと春野菜のホイル蒸し

【材 料（4人分）】

サワラ	4切
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
キャベツ	80g
じゃがいも	100g
にんじん	25g
塩・こしょう	少々
バター	4g
アルミホイル	4枚

【作り方】

- ① サワラに塩・こしょう・酒の下味をつける。
- ② キャベツは短冊、じゃがいもとにんじんは薄切りのいちょう切りにする。
- ③ バターを溶かし、②の野菜と混ぜる。塩・こしょうもする。
- ④ 魚が包める大きさのアルミホイルを用意し、サワラの腹を上にしのせる。
- ⑤ サワラの上に野菜を盛り付け、包んで蒸して出来上がり。

### コーンポタージュ

【材 料（4人分）】

じゃがいも	140g
たまねぎ	200g
にんじん	60g
ベーコン	50g
コーン	40g
クリームコーン	40g
パセリ（粉末）	1g
バター	10g
牛乳	100cc
生クリーム	20cc
小麦粉	大さじ1
コンソメ	8g
塩・こしょう	少々
湯	300cc

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にベーコンと野菜を入れて炒める。
- ③ ②に湯を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら、コンソメを入れ、さらにコーンとクリームコーンを入れる。
- ⑤ ホワイトルウと仕上げに生クリーム、パセリを入れて完成。

ホワイトルウの作りかた☆

- ① フライパンにバターを入れ、溶かす。
- ② ①に小麦粉を入れ、焦げないように炒める。
- ③ だまになってきたら、牛乳を入れてのぼす。
- ④ 全体が混ざったら完成。