

食育便り

平成28年
4月



ご入学・ご進級

はちおうじしりつよこかわちゅうがっこう
八王子市立横川中学校

おめでとうございます

給食は、栄養を摂取するだけのものではなく、児童・生徒の心身の健全な成長を支えるものです。そして、食事について正しい理解を深める事、望ましい食習慣を養う事、食文化や地域の食材を学ぶ事、自然を尊重する心を育てる事、食料の生産、流通、消費について正しい理解を導く事などの「学校給食の目標」にそって、行われています。

給食室を紹介します！

栄養士

江藤 美佐子

調理員

シントミフーズ株式会社
チーフ 岩崎 珠理



おいしい給食を心をこめて
作ります！しっかり食べて
元気に過ごしてください。

保護者の皆様へおねがい



給食当番になると、週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタンなどのほつれがありましたら繕いをして、週の初めに持たせてください。御協力よろしくお願い致します。

保護者の皆様に御負担いただく給食費は食材の購入にのみ充てられています。光熱費・施設費・人件費などは市が負担しております。給食が円滑に行えるように、給食費の納入に御協力をお願い致します。

献立表・食育便りでは献立内容や食材、食育についてお伝えしています。ぜひ御覧ください。



4月の旬の食材メモ

旬

たけのこは、名前の通り、竹の子です。竹の若い芽です。掘り起こさずにそのまま成長させると、たけのこは立派な竹になります。たけのこは10日ほどで竹になるほど成長が早いため、4月から5月連休くらいまでの短い間だけが旬です。

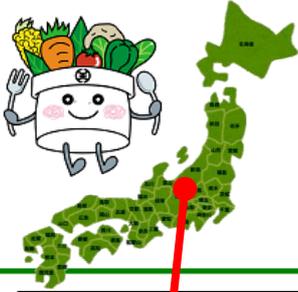


春キャベツ

春キャベツは、葉がやわらかく、生で食べても甘味があります。キャベツはギリシャの数学者ピタゴラスさんがその効用を説いたほど栄養まんてんの野菜です。



まいつき なご こんだて かくち めいさん きょうどりょうり しょうかい たの 毎月、『和み献立』シリーズとして、各地の名産や郷土料理を紹介していきます。お楽しみに！



なご こんだて きょうどりょうり
和み献立～郷土料理～

だい 1 ごう
第1号

に い が た け ん
新潟県

- ・新潟産米の白いご飯
- ・鮭の塩焼き ・のっぺい汁

に い が た け ん ち し き
新潟県のマメ知識。。



にほんかい めん しま も あり やま も あり へい や も ひろい の で、
海と山の幸がたくさんあります！冬は雪が多く、雪国です。

なんと いう て も、お米の生産が全国1位！中でもコシヒカリは
ブランド米として海外でも人気だそうです！



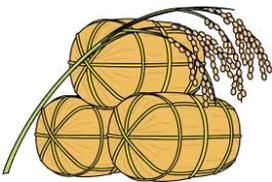
こめ

雪国ならではの豊富な雪解け水と昼と夜の寒暖差が厳しい気候が米づくりに最適！

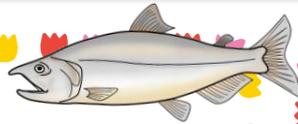
給食では、新潟県産

コシヒカリ

を食べます。



さけ



新潟県の北にある村上市は、「鮭の町」と呼ばれ、伝統的な鮭料理が100種類以上あるといわれています。身だけではなく、皮や内臓など捨ててしまう部分までおいしく食べる調理法が大切に受け継がれています。

のっぺい汁

季節の食材を煮こんでつくる新潟県の家庭料理です。

里芋で自然なとろみをつけています。温かいままでも冷やして食べてもおいしい料理です。



中学校の給食

献立例

- 二色丼
- ししゃもの香り揚げ
- キャベツときゅうりのジャコ和え
- くずきりスープ
- 牛乳



横川中学校の給食は、小学校給食とほぼ同じ内容です。ただ量が増えます。また小学生に加えて一品多くつく日があります。

中学生の栄養
エネルギー
820kcal
蛋白質
30g

