

食育を大切に考えた学校給食

蘇原中学校 給食試食会
令和4年9月14日(水)

～本日の献立～
卵とじうどん ちくわの磯部揚げ五目豆 冷凍パン 牛乳

給食について

- 『麦ごはん』 岐阜県産のうるち米（ハツシモ）を100%使用、10%の大麦が入っています。
- 『パン』 無漂白で、ビタミン類が強化された給食用小麦を使用し、甘みを抑えて作られています。岐阜県産の小麦粉を50%使用。米粉パンは、20%の岐阜県産米粉を使用しています。
- 『麺類』 ソフトスパゲティ式麺（岐阜県産の小麦粉を50%使用）、ラーメン、うどん、焼そば、スパゲティなどを出します。ソースや具に野菜を多く使用します。
- 『牛乳』 普通牛乳・・・原乳をそのまま殺菌・冷却し、パック詰めにしたものです。
- 『おかず』 汁物、煮物、揚げ物、焼き物、和え物、炒め物などの調理法で作ります。和風、洋風、中華、各国の料理、各県の郷土料理、行事食、日本の伝統的な料理を、旬の食材やいろいろな食材を使用して作ります。

学校給食法の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



平成21年に改正され、食育が重視されています。



学校給食の栄養

子供たちが1日に必要な栄養の量のおよそ3分の1をとるようになっていきます。家庭の食事ととりにくいカルシウムやビタミン類は必要な量の2分の1がとれるようになっていきます。

○毎月19日は食育の日です ○6月は食育月間です



作ってみよう給食メニューレシピ

材料は4人分です。

I 鶏ごぼう

【材料】	鶏もも肉	120g
	酒	少々
	ごぼう	80g
	でんぷん	適宜
	揚げ油	適宜
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ2
	三温糖	小さじ1と1/2
	白炒りごま	小さじ2

【作り方】

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、酒で下味をつけておく。
- ②ごぼうの皮はそいで、ひと口大の乱切りにしておく。
- ③②を170℃の油でカリッと素揚げした後、①にでんぷんをつけて180℃の油で揚げる。
- ④鍋にAを合わせて加熱し、③を全体にからめて、炒りごまをまぶす。



II ココアビーンズ

【材料】	水煮大豆	100g
	でんぷん	適宜
	揚げ油	適宜
B	ココア	小さじ2
	グラニュー糖	大さじ3
	塩	少々

【作り方】

- ①大豆の水気をきり、でんぷんをつけて、175℃の油でカリッと揚げる。
- ②鍋にBの材料を合わせておき、揚げた大豆を炒れてからめる。



揚げた大豆を使って、小魚としょう油と砂糖でからめたり、抹茶きなこでからめたりして色々な味を楽しめます。

—抹茶きなこ豆—	
抹茶	小さじ1/2
きなこ	小さじ2
グラニュー糖	大さじ2
塩	少々

III ささみのレモンソースかけ

【材料】	ささみ	4本
	塩、こしょう	少々
	酒	小さじ2
	でんぷん	適宜
	揚げ油	適宜
C	レモン果汁	大さじ1/2
	濃口醤油	小さじ2
	三温糖	大さじ1

【作り方】

- ①ささみは筋を取り、塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ②①にでんぷんをつけて180℃の油で揚げる。
- ④鍋にCを合わせて加熱し、②を全体にからめる。

