

4月給食だより

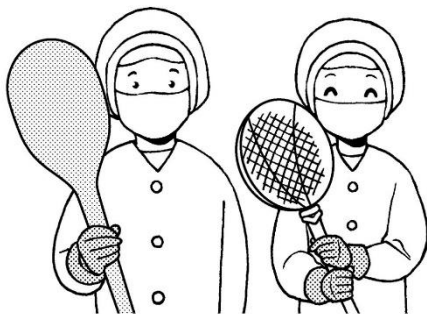
足立区立東島根中学校



学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

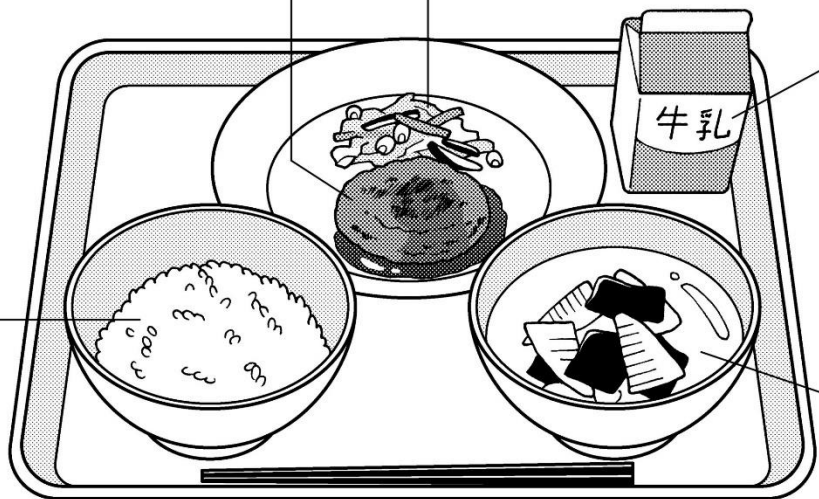
牛乳

主食

ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

汁物

みそ汁、スープなど。



清潔な白衣を身につけましょう



給食当番の白衣は、配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配膳のためにも清潔な白衣を身につけましょう。給食当番の週はマスクを忘れずに持たせて下さい。

給食当番が終わった日にご家庭へ持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いします。



たけのこごはん（4月23日献立より）



【材料】米2合分

| | | | |
|-----------|------------|-------|--------|
| ・たけのこ（水煮） | 1/2本（短冊切り） | ・米 | 2合 |
| ・にんじん | 1/3本（せん切り） | ・しお | 少々 |
| ・油揚げ | 1/2枚（短冊切り） | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・だし汁 | 50cc | ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・砂糖 | 小さじ1 | | |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | | |
| ・しお | 少々 | | |
| ・みりん | 小さじ1/2 | | |

・さやいんげん 2本（斜め切り）

【作り方】

- ① だし汁に たけのこ、にんじん、油揚げを入れ、調味料を加え煮る。ざるを重ねたボウルにあけて、具材と煮汁に分ける。
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、①の煮汁と調味料を注ぐ。分量の目盛りまで水を足し、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら①の具材を加えて混ぜ、器に盛り、茹でたさやいんげんを散らす。

旬のたけのこと油揚げを使った春におすすめの炊き込みごはんです。旬のたけのこは柔らかく、香りも良いのでぜひ家庭でも作ってみて下さい。



<給食室の紹介>

・調理業者：フジ産業

栄養士1名と調理員6名で約380人分の給食を作ります。安心・安全で心をこめておいしい給食が提供できるように努めて参ります。どうぞよろしくお願いします。

