

大須賀まんてん便り



毎月19日は食育の日
平成27年4月7日
掛川市大須賀学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。
学校給食は、「食」について学ぶ教育活動の一環として実施されています。子どもたちの、心と体の健やかな成長をささえていくために職員一同力を合わせて、おいしい給食を届けていきたいと思ひます。
まんてんだよりのレシピは「まんてんくんの朝食レシピ」と題し、朝の忙しい時間帯でも挑戦できるような朝食のメニューを今年度も紹介していきます。ぜひご活用ください。



献立表では、こんなことをお知らせしています！

◎ 献立目標

給食で子どもたちに、こんなことを感じてほしい！という願いを目標に掲げ、それに沿った献立を作成しています。
栄養教諭・栄養職員からの毎月のメッセージです。

◎ 栄養価 (エネルギー、たんぱく質、脂質)

一食あたりの栄養価を記載しています。
(小学校は3, 4年生量で換算)

◎ 給食費の引き落とし日

記載のある日の前日までに口座の確認をお願いします。

◎ 食品群表示

食べ物はもっている栄養や働きで3つの色の食品群に分けられます。
献立表では、使われている食品を料理ごとにきいろ(主に熱や力のもとになるもの)・あか(主に体をつくるもの)・みどり(主に体の調子を整えるもの)に分けて書いてあります。
また、1つの食べ物で私たちの体に必要な栄養を全部持っているという食品はないので、3つの食品群を意識しながら食べてほしいと思います。
ご家庭で、給食を話題にしたり、毎日の献立の参考にしたりしていただけると嬉しいです。



まんてんくんの朝食レシピ

納豆と即席漬けのせ



<材料 4人分>

- ・納豆 200g
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・練り辛子 少々
- ・きゅうり 1本
- ・大根 300g
- ・にんじん 60g
- ・塩 小さじ2
- ・青しそ 4枚
- ・ご飯 4膳

<作り方>

- ①きゅうり、大根、にんじんは短冊切りにし塩でもみ水分を絞る。
- ②青しそはせん切りにして、水にさつととおして水気をきっておく。
- ③納豆にAを加える。
- ④器にご飯を盛り③をのせ、①をのせ、②をのせる。

※ 白菜の浅漬けでもできます。

こんな組み合わせは いかが？

主食・・ごはん
主菜・・納豆の即席漬けのせ
副菜・・ツナとわかめの和え物
汁物・・白菜の味噌汁

選定物資

「選定物資」とは年2回行われる物資検討部会で、PTA・校長・栄養教諭他・教育委員会の代表の方々によって選定された商品です。
栄養価や見た目、味、産地、安全性を十分に考慮して選んでいます。

今月の選定物資は

『沖さわらの西京焼き』
沖さわら西京焼きは薄味で、皮がなく食べやすいものを選定しました。
大須賀給食センターでは、17日の給食に実施します。お楽しみに！！

掛川市教育委員会 学務課から

お知らせ

平成27年2月13日～平成27年3月18日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (Tel21-1155) にお問い合わせ下さい