

学校給食について知ろう！

ご入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年が始まりましたね！
給食センターでは、今年度もみなさんが心も体も健康に育つように、「安心・安全でおいしい給食」を届けられるようにがんばります。よろしくお願いします。



藤市の学校給食について

市内 10 校（小学校 7 校・中学校 3 校）の約 4900 人分の給食は、錦町にある『藤市立学校給食センター』で作っています。食材のおいしさを引き出すことができるように、日々、研究をしながら、調理をしています。調理の様子は藤市立学校給食センターホームページでも紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

★献立について★

- ・旬の食材を取り入れ、季節感を出しています。
- ・行事食や郷土料理を取り入れています。
- ・藤の農家さんが生産した農作物を積極的に取り入れています。
- ・児童生徒が『学校給食のメニュー作りにチャレンジ』で考えた献立を、11～3 月の献立に取り入れます。（夏休み前に応募用紙を配布します。）



***** 給食の身じたくや準備について確認しましょう！*****

給食を準備する時には、右側のイラストを参考にして、きちんと身じたくをととのえましょう。

給食に登場する料理のうち、スープや、いためものなどは、食缶やバットがあつくなりやすいものもあります。十分に気をつけてくださいね。



今が旬！

たけのこごはん

☆☆A校：15日、B校：20日に登場☆☆

□■材料（4人分）■□

- ・米 360g（2カップ）
- ・麦 20g
- ・鶏肉（むね） 80g
- ・たけのこ 90g
- ・干しいたけ 8g
- ・にんじん 40g
- ・油揚げ 30g
- ・油 5g（小さじ1）
- ・和風だし 5g（小さじ1）
- ・酒 10g（小さじ2）
- ・砂糖 2.5g（小さじ1/2）
- ・薄口しょうゆ 15g（大さじ1）
- ・塩 少々
- ・水 100g

□■作り方■□

1. 米をとぎ、ザルにあげておきます。
2. 干しいたけは水に入れて戻しておきます。
3. 鶏肉は小さめの角切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切りにします。
4. 鍋に油をいれ、鶏肉、にんじん、たけのこの順に炒めます。軽く火が通ったら、水と調味料を入れて煮ます。具に火が通ったら、煮汁と具に分けておきます。
5. ご飯器に米と麦を入れて、4の煮汁と分量外の水をあわせて 450g になるように水分量を調節して、ごはんを炊きます。
6. ご飯が炊きあがったら、4の具と混ぜ合わせて完成！

