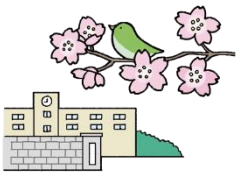
給食だより 4月



熊谷学校
給食センター

～ご入学・ご進級おめでとうございます～



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、「学校給食法」に基づいて実施され、下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

学校給食の目標

一　適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
二　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。
三　学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
四　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。
五　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。
六　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。
七　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。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



４月の給食レシピ紹介
大根と鶏肉のゆずこしょう煮

＜給食提供予定日＞
小学校Ａコース　４月30日(水)
小学校Ｂコース　５月１日(木)
中学校コース　　４月28日(月)



【材料：直径約20㎝の鍋１杯分】

- 鶏もも肉…200ｇ(１枚)
- 大根…600ｇ(1/4本)
- こんにゃく…200ｇ（１枚）
- 長ねぎ…150ｇ（１本）
- 炒め油…少々
- ◎白だし…大さじ２
- ◎酒…大さじ１
- ◎みりん…小さじ１
- ◎水…60ml
- ・ゆずこしょう …小さじ1/2

【作り方】

① 大根は１㎝程度のいちょう切りにし、下茹でする。
② こんにゃくは１㎝幅に切り、あく抜きをする。
③ 鶏肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。
④ 鍋に炒め油をひき、鶏肉、こんにゃく、大根を炒める。
⑤ ◎を加えて煮込む。大根が柔らかくなったら長ねぎを加え、ゆずこしょうで味を整えて完成！