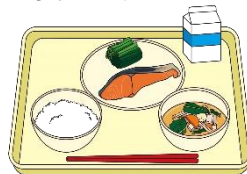


## 新年度の給食が始まります

いよいよ新年度がスタートしました。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。そして1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。中学校の給食は小学校と比べて量も品数も増えますが、体が大きくなり、部活動などで運動量が増えると無理なく食べられるようになります。しっかりと給食を食べて丈夫な体を作りましょう。



## 湖北台中学校の給食について

### 1. 学校給食摂取基準に基づき、献立を作成しています

基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食でとれるように設定していますが、家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB群、鉄、食物繊維などは学校給食で多めに補うように配慮しています。

《生徒1回当たりの学校給食の栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
給食1食当たりの 基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	25未満	450	45	300	05	06	35	7.0

### 2. たくさんの食品を使っています

色々な食品からバランスよく栄養をとるために、栄養量の他に食品構成（どのような食品群からどのくらいの量をとるのが望ましいかを示したもの）が決められています。家庭の食事ではとりにくい豆類、いも類、種実類、藻類、小魚類は多めに設定されています。

《食品構成表》

食群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及びでんが	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
基準g	96	9	206	35	4	6	18	35	35	82	40	4	4	21	4	19	12	6	4

### 3. 地産地消（千産千消）に取り組んでいます

千葉県は農林水産業が盛んな県です。その千葉県の恵みを千葉県に住む人で消費しようという取り組みを「千産千消」と呼んでいます。私たちの住む千葉県で、どのような食べ物が生産されているのか、味わって知ってもらうために積極的に我孫子市産・千葉県産の食材を使うようにしています。給食のお米は1年を通じて我孫子市産のコシヒカリを使用しています。



## 4. 手作りを心がけています

和風だしは昆布とだし節で、洋風、中華風のスープは豚骨と鶏ガラからとっています。カレーやシチューも市販のルーを使わずに小麦粉とバターを炒めて給食室で作っています。「原材料がはっきりしている安全安心なものを食べてもらいたい。」という思いから、ケーキやコロッケ、ぎょうざ、春巻きなど、なるべく既製品を使わず給食室で手作りしています。

4月の献立より

## 給食レシピ紹介

**豆腐の真砂揚げ** たくさんの材料が入った手作りがんどきです。

材料《8個分》

木綿豆腐	400g
大豆水煮	60g
ちりめんじゃこ	大さじ2
鶏ひき肉	50g
むきえび	50g
にんじん	中1/4本
玉ねぎ	中1/2個
ねぎ	1/3本
芽ひじき	5g
おろししょうが	小さじ1
卵	1/2個分
ごま	大さじ2
塩	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適宜

作り方

- ①豆腐の水切りをする。豆腐を2枚重ねたキッチンペーパーに包み、皿にのせ500Wのレンジで3分～5分加熱する。
- ②にんじん、玉ねぎ、ねぎ、大豆水煮はみじん切りにする。
- ③芽ひじきは戻して洗う。
- ④ボールに①の豆腐、その他の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。(ゆるいようなら片栗粉を足す)
- ⑤④を8等分して小判型にまとめる。(分量外のサラダ油を手につけるとまとめやすい)
- ⑥中温の油できつね色になるまで揚げる。

中に混ぜる具はぎんなんや糸昆布、あさりの水煮、干し椎茸など、好みで変えてください。

水切りした豆腐は、すり鉢ですったり、ザルで裏ごしするとより滑らかに仕上がります。



**手づくり青菜ふりかけ** 手軽にカルシウムがとれるふりかけです。

材料《10人分》

小松菜	100g (1/2束)
ちりめんじゃこ	20g
かつお節	10g
ごま	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ①小松菜は茹でてから水冷し、水気を固くしぼる。
- ②茹でた小松菜をみじん切りにする。
- ③フライパンを弱火にかけ、小松菜、ちりめんじゃこを炒る。
- ④小松菜の水分がだいたい飛んだら、ごまとかつお節を加えて混ぜる。
- ⑤調味料を加えて混ぜる。

