



トマこめ便り 創刊号



我孫子市栄養士会我孫子地区(白山中学校区・久寺家中学校区)がお届けする食育だより

はじめまして 「トマこめ便り」です！

現在、我孫子市内小中学校で働く栄養教諭・学校栄養職員が中学校区ごとに3つのグループに分かれて活動しています。

私たちは白山中学校区（白山中学校・我孫子第一小学校・我孫子第四小学校）と久寺家中学校区（久寺家中学校・根戸小学校・並木小学校）で構成されている「我孫子地区」のメンバーです。

地産地消の推進をはじめ、様々な食育に取り組んでいます。そこで、我孫子地区の食育キャラクターである「トマ子ちゃん」と「こめたろう」にも協力してもらい、「トマこめ便り」を創刊することにしました。

各学校の情報だけではなく、我孫子地区として取り組んでいることや、食育情報などいろいろ紹介していきます。

我孫子地区食育キャラクター



「トマ子ちゃん」



「こめたろう」

我孫子のお米と、我孫子の野菜を給食に。

我孫子市の給食では、我孫子市産コシヒカリを通年で使用しています。これは我孫子市が「ちば東葛農業協同組合」と契約し、市内小中学校に精米したてのお米を届けられています。

野菜は地元農家との直接契約（久寺家中学校・根戸小学校・並木小学校）や「あびこん」との契約（白山中学校・我孫子第一小学校・我孫子第四小学校）により新鮮野菜を配送してもらっています。

白山中学校区・久寺家中学校区の給食数(教職員含む)

学校名	食数
白山中学校	810食
我孫子第一小学校	620食
我孫子第四小学校	950食
久寺家中学校	585食
根戸小学校	1116食
並木小学校	432食

我孫子市の学校給食費

小学校 1食 260円
(ただし、教職員は270円)

中学校 1食 310円

(食材料費のみ集金し、人件費・光熱費などは給食費に入っていません。)

おすすめ給食レシピ（教えて！の声にお応えして、お勤めレシピを紹介します）

根戸小おすすめ！

焼き肉サラダ（子ども6人分≒大人4人分）



白山中おすすめ！

新じゃがのそぼろ煮（大人5人分）



豚肉	(薄切りこま)100g	
しょうゆ	小さじ1強	豚肉を炒める調味料
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
生姜	みじん切りにして小さじ1/4	
にんにく	みじん切りにして小さじ1/4	
油+ごま油	あわせて小さじ1	
キャベツ	2枚[100g]太めの千切り	
にんじん	1/4本[25g]千切り	
きゅうり	小1本[80g]斜め半月切り	
塩	ひとつまみ	全体をあわせるドレッシング
砂糖	小さじ2/3	
酢	大さじ1/2	
レモン汁	小さじ1/4	
しょうゆ	大さじ1/2	
油	大さじ1/2	
玉ねぎ	すりおろして大さじ1	
白いりごま	小さじ1[すりごま]	

- ①豚肉を調味料で炒める
- ②冷ました肉と野菜とドレッシングをあわせたらできあがり
[給食ではサラダ等の野菜は加熱消毒をして使用します]

じゃが芋 (皮付き)	Sサイズ15個 (蒸して160℃の油で15分程度揚げる)	
にんじん	中1/2本(あらめのみじん切り)	そぼろ あん の 具
たまねぎ	中1/2個(あらめのみじん切り)	
干し椎茸	3枚(戻してみじん切りに)	
さやいんげん	1本(1cm幅に切る)	
豚挽き肉	110g	
炒め油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2	合わせ 調味料
砂糖	大さじ2	
みりん	小さじ1	
水溶き 片栗粉	片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶く	

さやいんげんは下ゆでしておきましょう

- ①炒め油をフライパンに入れて豚肉を炒め野菜を更に加えて合わせ調味料を加える
- ②仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて先に揚げておいたじゃが芋とあわせたらできあがり

大量調理用のレシピです。
調整をお願いします。



あびこん水の館オープン！

【営業時間】

あびこ農産物直売所「あびこん」 午前9時から午後6時
レストラン「米舞亭（まいまいてい）」 午前11時から午後5時

先日、「あびこん・旬菜厨房 米舞亭（まいまいてい）」に行ってきました。給食でも使っている我孫子産の野菜や米、それらを使った米舞亭のメニューについて、お話をうかがいました。店に並ぶすべての我孫子産野菜は栽培履歴が残されていて安心安全です。米舞亭の人気メニュー「季節の野菜カレー」は、いろいろ豊かな季節の野菜をトッピングしてあり、ボリュームもあっておいしいです。

この季節は朝取りの枝豆やとうもろこしが並ぶのでぜひ味わってほしい！とのこと。その鮮度をみなさんもぜひ足を運んで確かめてみてはいかがでしょうか。

