




給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、新しいクラスで落ち着いた学校生活が、スタートしました。1年生を迎え、おおぐろの森中学校の仲間が約200名増え、教職員を合わせて総勢588名になりました。給食も始まり、配膳や後片付け等もスムーズに行うことができました。初日のポークカレーライスをはじめ、毎日、どの学年も大変よく食べています。

給食室一同全力で、安全なおいしい給食を作っていきたいと思います。給食へのご理解とご協力よろしく願いいたします。毎日の給食はホームページに更新していくので、ぜひ「いいね！」をお願いいたします 

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、『食』を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

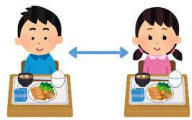
☆中学校の給食について

【学校給食摂取基準】（中学生）

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学生	830	32	摂取エ ネルギー の20% ~30%	2.5 未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7 以上

★ 学校給食は一日三食のうちの1食分。学校給食摂取基準は一日分の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要なカルシウムやビタミン類は、一日の必要量の1/2の量を摂取できるようになっています。献立は学校給食摂取基準をもとに作成しています。

★ 給食では、感染対策として手洗い、アルコール消毒を行いながら、十分に注意して配膳、喫食を行っていきます。机は、しばらく前向き、黙食で行います。今後も衛生管理に努め、安心・安全な給食を実施していきます。



★ おおぐろの森中学校の給食は、栄養教諭 宮本有貴子と(株)メフォスの調理員さん7名で一生懸命作っていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

給食のおすすめメニュー紹介!



『切干し大根入りビビンバ』（4/24実施）

日本の保存食代表の「切り干し大根」を使ったビビンバ。ご飯に2種類の具材をのせ、栄養のバランスがバッチリ整います。生徒たちにも人気!ぜひ、お家でも作ってみてください。

【材料】4人分

・米 3合
 ・豚肩肉 200g
 ・長ネギ 1本
 ・切り干し大根 30g
 ・にんにく/生姜/ 1かけ/1かけ
 ・白ごま 10g
 ・砂糖/しょう油 大さじ1/大さじ1.5
 ・みりん/酒/ごま油 各小さじ1

A

・人参 1/2本 千切り
 ・もやし 1袋
 ・ほうれん草 1/2束
 ・にんにく/しょう油/酢 1かけ/大さじ1/小さじ1
 塩/ごま油/白炒りごま 2g/小さじ1/5g

B

【作り方】

- ① **A**は炒め煮にする。切り干し大根を洗い、10分程水につけて戻す。ざく切りにする。豚肉は細切り、長ネギは小口切り。
- ② 鍋に油をひき、にんにくと生姜を入れる。香りが立ってきたら、豚肉を炒める。白くなってきたら切り干し大根を加え炒め、調味料を加え煮る。
- ③ 煮汁が少なくなってきたら、長ねぎを加え、さらに煮て、煮汁がなくなったら、できあがり。
- ④ **B**はナムル。野菜をボイルして、冷却する。
- ⑤ タレを作る。にんにくをおろし、合わせ調味料に加える。
- ⑥ 野菜とタレを合わせ、白炒りごまも加える。
- ⑦ ご飯に**A**と**B**をのせたらできあがり。炒り卵をプラスするとgood!混ぜながら食べましょう!

