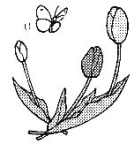


# 給食だより4月



令和3年4月9日  
草加市立栄中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい友達とともに新たなスタートをきりました。今年度も、子どもたちの心身の成長を支えられるよう、安心・安全でおいしい給食を提供する努力をしております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 草加市の給食について



給食は、1日に必要な食事量の約1/3がとれるように作られています。また、体に必要な栄養素、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心などを学ぶことができる「生きた教材」です。草加市は、各学校に給食の調理室がある自校調理方式です。毎日出来立ての温かい給食を提供しています。食器は「草加松原」を絵柄にしたオリジナルの強化磁器食器を使用しています。草加市では次のような点に注意しながら献立をたてています。

### ① 安心・安全な給食

- ◆学校給食衛生管理基準のもと、衛生管理を徹底した調理を行っています。
- ◆給食の食材は、物資選定会議によって産地、原材料等を一つずつチェックして選定しています。
- ◆食中毒予防に配慮した献立作成を心がけています。プチトマトと果物以外は加熱調理をしています。
- ◆加工品はできるだけ使わないようにし、良質で安全な食品素材を使って調理するようにしています。



### ② おいしい手作り給食

- ◆和風だしは削り節、洋風や中華風のスープは豚骨・鶏ガラでとっています。
- ◆旬の食材を献立に取り入れ、季節感を味わえるようにしています。
- ◆ぎょうざ、しゅうまい、コロッケ、グラタン、ルウなども手作りです。



### ③ 栄養バランス

- ◆文部科学省で決められた栄養摂取基準にそって献立を作成しています。成長期に必要なカルシウムや不足しがちな鉄分、ビタミン類が十分にとれるように配慮しています。

### ④ 地産地消の取り組み

- ◆地元の食育応援農家さんから野菜を直接購入し、給食食材として活用しています。

### ⑤ 和食のよさを伝える給食

- ◆和食文化を守り、未来へ伝えていくため、郷土料理や行事食を積極的に献立に取り入れています。
- ◆盛り付け方や食べ方を身につけさせるため、和食を多く取り入れ毎月「一汁二菜の日」を設けています。

#### 《給食回数と給食費》

- ・小学校 年間 188回 47,300円（1食あたり 251円）
- ・中学校 年間 188回 56,100円（1食あたり 298円）

※給食費は全額食材の購入に使われます。

人件費、施設設備費、光熱費はすべて草加市が負担しています。



## 作ってみよう ~4月の献立から~ むらくもスープ

《材料 4人分》

- ・鶏もも肉こま …50g
- ・にんじん …中1/3本（せん切り）
- ・たまねぎ …中1/2個（せん切り）
- ・鶏卵 …2個（溶きほぐす）
- ・わかめ（戻したもの）…20g  
（2cm位に切る）
- ・小松菜 …1株（50g）
- ・塩 …小さじ1/2
- ・しょうゆ …大さじ1と1/2
- ・片栗粉 …小さじ2  
（大さじ1の水で溶いておく）
- ・鶏ガラスープ…800cc

ふんわり卵が、群がり立つ雲のように見えることから、この名前がつけました

《作り方》

- ① スープを煮立て、鶏肉、にんじん、たまねぎ、小松菜を加え煮て煮ます。
- ② 塩、しょうゆで調味します。
- ③ 水溶性片栗粉を少しずつ加えながら加熱し、とろみをつけます。
- ④ 溶き卵を少しずつ流し込み、卵に火が通ったら、わかめを加えます。

※給食では鶏ガラでスープをとります。市販のスープの素を使う場合は、塩分を調節してください。