

給食だより4月



令和4年 4月 8日
草加市立長栄小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、みなさんの心は期待とやる気で満ちていることだと思います。

今年度も、魅力ある献立を作成し、安心・安全でおいしい給食を提供する努力をまいります。保護者の皆様の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◆◇◆

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。1日に必要な栄養量の約1/3がとれるように献立を作成し、体に必要な栄養素、バランスのとれた食生活の大切さ、感謝の心などを学ぶことができる「生きた教材」となっています。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。また、草加市では次のような点に配慮して献立作成を行っています。

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、原材料等をひとつずつチェックして選定しています。肉や野菜は草加市内の商店から購入しています。
- 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、良質で安全な食品及び素材を使って調理しています。
- 放射性物質検査を行っています。



② おいしい手作り給食

- 和風だしは削り節・昆布、洋風や中華風のスープは豚骨・鶏ガラでとり、化学調味料は使用していません。
- 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と食品構成にそって献立作成を行っています。
- 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



- 市内の食育応援農家さんから市内産の野菜を直接購入し、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、行事食、伝統的和食を積極的に献立に取り入れています。
- 和食の配膳の仕方、盛り付け方や食べ方を身につけさせるため、毎月「一汁二菜の日」を設けています。



《令和4年度の給食回数と給食費》

- ・小学校 年間 185回 47,300円（1食あたり 255円）
- ・中学校 年間 185回 56,100円（1食あたり 303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 ~海そうサラダ~

《材料 4人分》

- ・きゃべつ …2~3枚（短冊切り）
- ・もやし …60g
- ・きゅうり …1/2本（小口切り）
- ・ホールコーン缶 …40g（汁を切る）
- ・塩蔵海そうミックス …60g（水で戻し、塩抜きする）
- ・白いりごま …大さじ1/2（炒る）
- ・砂糖 …小さじ2/3
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・酢 …大さじ1弱
- ・サラダ油 …大さじ1強

《作り方》

- ① 砂糖、しょうゆ、酢、サラダ油をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜、海そうをそれぞれゆでて冷まします。
- ③ ②とコーンをドレッシングで和え、白いりごまをふって出来上がりです。

※乾燥の海そうミックスを使用する場合は、戻したときに120gになる量を使用してください。

※ドレッシングは多めに作っておき、お好みの味に調節してください。

野菜はたっぷりのお湯を沸かして短時間でゆでることがポイントです。給食で人気の海そうサラダをご家庭でもぜひ作ってみてください♪

