

# 給食室が完成しました！

平成25年度、待ちに待った給食室が完成し、中学校では自校給食がスタートしました。着任式での栄養士さん紹介に生徒たちから歓声があがるほど、皆温かい給食を楽しみにしてきました。そんな中学3年生の給食をレポートします。

明るい食堂♪



この日の献立は  
ご飯 牛乳  
豆腐とえびの中華炒め  
中華春雨サラダ  
にらたまスープ



『給食があるから  
4時間頑張れる。  
給食があるから  
あと2時間頑張れる』  
ある男子生徒の言葉で  
す！



# 栄養士さんにお話をうかがいました

給食室は調理場と洗い場を別々にしたドライ方式を採用し、衛生面に気を配っています。

食べ盛り・育ち盛りの中学生給食ということで、薄味で素材の味を生かした食事を提供したいと考えています。

給食を通して子どもたちと食育に触れる機会を増やしていきたいです。



## 5月の献立 (一部)

日	献立名	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1 水	中華ちまき コーンサラダ 豆腐と卵のスープ サイダーゼリー	もち麦 三温糖 上白糖 でんぷん ひまわり油 ごま油	にんじん ほうれんそう たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 もやし(茹製) パインアップル(缶詰)	エネルギー 110 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.9 g
7 火	えびピラフ 肉だんごスープ ヨーグルトあえ	鶏肉(もも皮なし) むきえび 鶏卵(鶏肉ひき肉) たまご 牛乳 ヨーグルト(全糖無糖)	鶏白身 おおむぎ(米茹製) パイン(缶) はるさめ はちみつ 青唐(パター) ひまわり油	エネルギー 291 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.7 g
8 水	ごはん 春巻き ごまじゃこ大根サラダ 中華コーンスープ	鶏肉(もも皮なし) 鶏卵(鶏肉ひき肉) たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	鶏白身 春巻きの皮 薄力粉 はるさめ 三温糖 でんぷん ひまわり油 ごま油 白すりごま	エネルギー 288 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.7 g
9 木	セサミトースト クリームシチュー わかめサラダ デコボン	鶏肉(もも皮なし) いんげん(水煮) 牛乳 生クリーム 生わかめ	ソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 青唐(パター) 白いりごま ねりごま ひまわり油	エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.3 g
10 金	こぎつねごはん アーモンド和え みそ汁	鶏肉(もも皮なし) 鶏卵(鶏肉ひき肉) 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	鶏白身 おおむぎ(米茹製) 上白糖 でんぷん ひまわり油 アーモンド(粒)	エネルギー 883 kcal たんぱく質 39 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.8 g
13 月	五目おこわ 豆腐の真砂あげ ごまあえ 根菜汁	鶏肉(もも皮なし) 鶏卵(鶏肉ひき肉) 木綿豆腐 むきえび 鶏肉(ひき肉) たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	鶏白身 もち麦 上白糖 でんぷん 三温糖 塩こんぱやく ひまわり油 白すりごま	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24 g 食塩相当量 4.7 g
14 火	ドライカレー カルピスゼリー	鶏ひき肉 大豆 牛乳 かわかめ 粉寒天 カルピス	鶏白身 薄力粉 上白糖 ひまわり油 白いりごま	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.8 g
15 水	みそラーメン たこ焼きポテト アンデスメロン	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ たこ(ゆで) たまご 粉かつお 牛乳 あおのり	ゆで中華めん じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.7 g
16 木	ごはん ほっけの聞き焼き ごまあえ のっぺい汁 デコボン	ほっけ(聞き) 赤みそ 鶏肉(もも皮なし) 木綿豆腐 牛乳	鶏白身 三温糖 じゃがいも 塩こんぱやく でんぷん ひまわり油 白すりごま	エネルギー 771 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g
1 金	こんぶごはん しゃも焼辺揚げ おかか和え 豚汁	大豆 塩揚げ たまご かつお節 鶏肉(もも皮なし) 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 刻み昆布 しゃも あおのり	鶏白身 もち麦 上白糖 薄力粉 じゃがいも 塩こんぱやく ひまわり油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.8 g

この日は中学3年生の給食におじゃましました。

『すべての食材に感謝をこめて、いただきます』の号令とともに給食スタート。早速おかわりの列を作る男子、食べきれないご飯を返しに行く女子、短時間ながら皆楽しそうでした。

今までのランチボックス給食はどうしても冷めてしまい残念でしたが、温かいおかずや汁物のある自校調理となつてからはますます給食時間が楽しみになったようです。

生徒の意見をいくつかご紹介します。

- ・温かいて、本当に大事ですね。(これまでと)全然違う。
- ・スープの味が薄めで美味しい!
- ・ちょっと多いかな。
- ・もっとゆっくり食べたい(この日は「いただきます」から「ごちそうさま」まで20分弱でした)

秋頃には保護者対象の給食試食会が開催されるということで、今から楽しみです。