

スクールランチ

令和5年5月 丹波市教育委員会

新緑が輝く季節になりました。新しい環境に慣れてくる頃ですが、「五月病」という言葉があるように、体調をくずしやすい季節でもあります。疲れをためないように生活リズムを整え、3度の食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今月も先月号に引き続き、**丹波市の学校給食** についてお知らせします。

給食の内容

丹波市では、「青垣」「柏原・氷上」「春日」の3つの学校給食センターで調理し、みなさんにお届けしています。

主食（ごはん・パン）

ごはん 週4回

丹波市産のコシヒカリを各給食センターで炊飯しています。

パン 週1回

コッペパンの材料は、小麦粉・ショートニング・砂糖・塩・イーストです。兵庫県産の米粉を使用した米粉パンも提供しています。

市内の業者さんに、当日朝焼いていただいています。



たけのごはん 牛乳 わかめのすまし汁
焼きししゃも たくあん和え かしわもち

牛乳

毎日、普通牛乳1本（ひかみ牛乳・200ml）をつけています。

副食（おかず）

子どもたちの食経験を広げ、味覚の発達に役立つよう、多様な食材を使用しています。

地元の農産物や旬の食材も積極的に取り入れ、季節感のある献立づくりを心がけています。

各学年のごはん・パン・おかずの量

学年		ごはん（精米重量）*1	パン（小麦粉の重量）*1	おかず *3
小学校	低学年	60g～70g *2	50g	0.85倍
	中学年	75g～80g	60g	1倍
	高学年	85g～90g	70g	1.15倍
中学校		100g	80g	1.25倍

- *1 献立の組み合わせにより、精米を1割減量したごはんや、小麦粉を10g減量した小型パンもあります。
- *2 小学校1年生は、4月～9月60g、10月～3月は65gになります。
- *3 おかずは、小学校中学年を基準として、各学年に応じた量を届けています。

丹波市の農作物

昨年度、丹波市内の多くの生産者の方にお世話になり、30品目の農作物（重量比率で約22%）を給食に使わせていただきました。ありがとうございます。以下のイラストは一例です。今年度も地元の食材を積極的に使用していきます。楽しみにしてください。

丹波黒大豆 丹波大納言小豆 丹波栗 キャベツ じゃがいも ほうれん草 大根 にんじん ごぼう
白ねぎ さといも スイートコーン かぼちゃ なす 玉ねぎ ピーマン 大豆 しょうが

作ってみよう！ たけのごはん

食物せんいたっぷりの春の味「たけのこ」が入ったごはん

【材料4人分】

・米	2合	A	・うすくちしょうゆ	大さじ1
・たけのこ水煮	75g		・さとう	小さじ1強
・にんじん	20g		・酒	大さじ1
・油あげ	25g		・みりん	小さじ1
・ごぼう	40g		・塩	小さじ1/5
・いため油	適量		・だし汁	100cc

【作り方】

- ① 米は洗って普通の水加減でたく。
- ② たけのこは短冊切り、にんじんは細切り、油あげは油抜きをし、細切りにする。ごぼうはさがぎにし、水にさらしておく。
- ③ なべに油を熱し、たけのこ・ごぼう・にんじんを炒める。
- ④ ③にだし汁を加え、野菜がやわらかくなったら油あげを加える。
- ⑤ ④に調味料Aを入れて、汁気をとばす。
- ⑥ たきあがったごはん⑤を加えて、さっくり混ぜる。