５月 スクールランチ

新年度が始まって、１ヵ月が経ちました。新たな環境に少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れがたまってくる時期でもあります。またゴールデンウィークもあり、生活リズムが乱れやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

先月に引き続き、「丹波市の学校給食」についてお知らせします。

◆ 学校給食の概要 ◆

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給食を調理し、みなさんに届けています。

給食センターでは文部科学省が定める「学校給食衛生管理基準」に沿った衛生管理を行っており、献立作成から使用する食品の選定・調理・洗浄に至るまで細心の注意を払い、安全・安心な給食提供に努めています。

主食（ごはん）

丹波市産のコシヒカリを各学校給食センターで炊飯しています。

コッペパン等のパン類も月１回程度提供していきます。パン類は、小学校・中学校で大きさが異なります。

牛乳

毎日、普通牛乳１本（ひかみ牛乳・200ml）をつけています。

有機農法で作られたごはん 牛乳 豆腐のみそ汁

丹波市産和牛の焼肉　ナムル　小豆ヨーグルト

（写真は、すべて丹波市産の食材を使った市政 20 周年献立）

副食（おかず）

多様な食材を使用することにより、子ども達の味覚の発達と食の体験を広げ、食に対する興味を高めることを促していきます。

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

食物アレルギーに配慮した食品を選ぶ等、出来るだけアレルゲンを控えた献立にしています。

◆ 各学年のごはん・おかずの量 ◆

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

＊1：献立の組み合わせにより、精米を減量したごはんもあります。

＊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。

◆ 丹波市の農産物 ◆

給食では丹波市の豊かな自然のめぐみや食文化を知り、地域への愛着や感謝の心を育むため、丹波市の農産物を優先して使用しています。昨年度は、地元生産農家の方々にお世話になり、29 品目の農作物（重量比率で約22%）を給食に使用しました。

丹波市の特産物である、**黒豆の枝豆・丹波黒大豆・丹波栗・丹波大納言小豆**に加え、みそ・酒かす・ヨーグルトなど、市内で生産・加工された食品も取り入れています。

作ってみよう！ かつおのごまみそがらめ　５月の給食献立より

青葉の頃にやってくる「初がつお」は、脂肪分が少なくあっさりしているのが特徴です。
かつおは赤身の魚で、体をつくるたんぱく質や、血合いの部分には血液を作る鉄分がたくさん含まれています。

【 材料４人分 】

- かつお　120g
- じゃがいも　１個
- かたくり粉　適量
- あげ油　適量
- 白いりごま　小さじ１
- 白すりごま　小さじ１
- しょうが　１片
- さとう　大さじ１
- みりん　小さじ１
- 酒　小さじ１
- みそ　小さじ２
- 水　大さじ１

★かつおのかわりに、とり肉を使ってもおいしく作れます!!

【 作り方 】

① しょうがはみじん切りにする。
② カッコ内の材料をなべに入れ、溶かしてタレを作る。
③ かつおは２㎝角に切る。
④ じゃがいもは皮をむいて２㎝角に切り、水につけておく。
⑤ ④のじゃがいもの水をきり、すあげにする。
⑥ ③にかたくり粉をまぶし、油であげる。
⑦ ②⑤⑥を合わせ、ごまをからめる。