

5月 スクールランチ

新緑が輝く季節になりました。新しい環境に慣れてくるころですが、「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、朝・昼・夕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。

学校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や調理・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2回程度提供してまいります。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：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)

多様な食材を経験することで、子どもたちの味覚を広げ、食への興味・関心を高めます。

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、出来るだけアレルギー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	65(60)g・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。



丹波市の農作物

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、丹波市の農作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、27品目の野菜類(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・丹波粟・丹波大納言小豆に加え、みそ・酒かすなど、市内で生産・加工された食品も取り入れています。

給食レシピ紹介

たけのごはん

【材料4人分】

・米	2合	・いため油	適量
A	うすくちしょうゆ 大さじ1/2	うすくちしょうゆ 大さじ1/2	
	酒 小さじ1	さとう 小さじ1	
・鶏肉(こま切れ)	45g	B	酒 小さじ1
・たけのこ水煮	65g		みりん 小さじ1
・にんじん	20g		塩 小さじ1
・油あげ	15g	・だし汁	100cc
・ごぼう	30g		

食物せんいたっぷりの春の味「たけのこ」が入ったごはん

【作り方】

- ① 米は洗い調味料Aを入れ、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、油あげは油ぬきをし、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、鶏肉・たけのこ・ごぼう・にんじんをいためる。
- 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B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。