給食だより

２０２５年６月
川越市学校給食課

学校給食を知ろう！！食べよう！！

What is kyusyoku？？

栄養：成長期にある子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるよう、1日に必要とされる量のおよそ１/３がとれるように栄養バランスを考えた献立が作られています。

献立：和食を中心に日本の伝統料理や郷土料理、行事食や世界各国の料理、学校の給食委員会の子どもたちが考えたリクエスト献立も取り入れています。献立は薄味を心がけ、よく噛んで食べる料理も取り入れています。

食材：安全でおいしく品質が良いもの、旬の食材を使用しています。米や野菜は地元川越産のものを多く使用し、献立表でもお知らせしています。６、７月には夏の味覚、川越産のとうもろこしと枝豆が登場します。

教材：献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。

衛生：安全・安心な給食を提供するため、文部科学省が定める「学校給食衛生管理基準」に準じた調理を行っています。生肉を触るときは使い捨て手袋、専用のエプロン、専用の器具を使用する。加熱した食品は中心部が規定の温度に達したか確認する。給食開始３０分前までに校長等責任者による検食を実施する。など様々な基準をクリアし児童生徒へ給食が提供されます。

調理：毎日決まった時間に学校に届けられるように、どうしたらより安全によりおいしく調理できるか、毎日が試行錯誤の連続です。

日本の学校給食は「学校給食法」によって、安全で、栄養バランスの優れた学校給食が提供されるように定められています。

Let's cook!!

簡単に作れる給食の人気メニューを紹介します。

鶏の唐揚げレモンソース

暑い時期やお弁当にもぴったり。

《材料》	《4人分》	《切り方等》
鶏もも肉	240g	30g×8個
しょうゆ	小さじ2	下味用
酒	小さじ2	下味用
おろし生姜	小さじ1	下味用
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
水	大さじ1/2	たれ
砂糖	大さじ1	たれ
しょうゆ	大さじ1/2	たれ
酒	小さじ1/3	たれ
レモン汁	小さじ2	たれ

《作り方》
①鶏肉に下味用の調味料をもみ込み15分位おく。
②たれの材料を耐熱容器に入れよく混ぜ合わせ、電子レンジで沸騰する程度まで加熱する。
③鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ、たれをからめる。

じゃが豚キムチ

いつもの肉じゃがをアレンジ。

《材料》	《4人分》	《切り方等》
油	小さじ1	
豚小間切肉	100g	一口大
玉葱	160g	スライス5mm
人参	60g	いちょう5mm
じゃが芋	290g	一口大
糸こんにゃく	100g	4cm
水	100g	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1と小さじ2	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1と小さじ2	
キムチ	40g	
にら	16g	2cm

《作り方》
①油で豚肉、玉葱、人参、じゃが芋を炒める。
②糸こんにゃく、水を加えて煮て、あくを取る。
③じゃが芋がやわらかくなったら調味料を加えて煮て、キムチとにらを加えて煮る。

かりかり大豆

かりかりきなこ豆、かりかりココア豆などの「かりかり兄弟」がいます。

《材料》	《1袋分》	《切り方等》
炒り大豆	100g	節分豆
砂糖	大さじ3	混ぜ合わせる
しょうゆ	小さじ2	混ぜ合わせる
油	小さじ1	仕上げ用
酒	小さじ1/2	仕上げ用

《作り方》
①小鍋に炒り大豆を入れ、10分位炒る。
②一度火からはずし、砂糖じょうゆを加え、火に戻し手早く全体を混ぜ合わせる。
③豆全体に砂糖じょうゆが付いたら、油を加えよく混ぜる。続けて酒を加えてよく混ぜる。
※焦げないように終始ごく弱火で加熱する。

こがねもやし

安くて、簡単、応用がききます。

《材料》	《4人分》
もやし	240g
塩	少々
カレー粉	小さじ1/7
ドレッシング（お好みのもの）	適量

《作り方》
①食感が残るようにもやしを茹で、湯を切る。
②塩、カレー粉を加え均一になるように混ぜる。
☆塩は塩分をほんのり感じる程度にする。カレー粉はもやしがきれいに色づく程度で様子をみる。

食育とは、生きる上での基本である食について学び、“食べる力”を身につけることです。子どもの頃から食に関心を持ち、食事の重要性と楽しさを理解できると、毎日をいきいきと過ごせるようになります。
・食材に触ったり、匂いを嗅いだりすることで、食材に対する興味や関心を高める。
・子どもと一緒に献立を考えたり調理をする。
など、休日や夏休みなどの時間に余裕があるときに、家庭でできる食育、『給食の味』を再現してみませんか。