

食育だより 4月

入学・進級おめでとうございます！わくわく・ドキドキの新学期ですね。

給食センターでは、今年度も安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同力を合わせてがんばります！

☆宇多津町の学校給食について☆

デザート

季節の果物を中心に、週1～3回デザートを提供します。

牛乳

毎日ついています。子どもたちの成長に欠かせないカルシウムの貴重な供給源。疾病等で牛乳が飲めない場合は中止しますので、学校へお知らせください。

主食

米：今年度より、香川県産おいでまいを使用。
パン：週1.5回。おかずに合うよう作られた学校給食用パンです。米粉パンや全粒粉パンは、香川県産の原料100%です。
その他、めん類も取り入れ、バラエティ豊かな献立を提供します。



おかず

栄養バランスはもちろん、食材、調理法、味、彩りなど、様々なバランスを考えながら献立を作成しています。また、できる限り地場産物を活用し、行事食や郷土料理も積極的に取り入れています。

栄養価は、学校給食摂取基準に基づき、子どもたちの成長に必要な栄養をしっかりとれるよう計算して提供しています。エネルギーについては、宇多津町の子どもたちの体格や成長に合った量を提供できるよう年3回見直しを行い、適切な量の提供に努めています。子どもたちが毎日の給食を通して「何をどれだけ食べればよいのか」を学び、生涯に渡って健康な食生活を送る力を培ってほしいと願っています。

今月のかかわ印給食ウィーク

- 14日：オリーブ豚のハンバーグ
- 15日：春どりブロッコリーのサラダ
- 16日：いちご
- 17日：地鶏のからあげ
- 18日：オリーブサーモンのレモンソース

おすすめレシピ

～ピビンバ～

＜材料（4人分）＞

- 豚ひき肉 120g
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- A しょうゆ 小さじ6
- みそ 小さじ1/4
- 豆板醤 少々
- 葉ねぎ 20g
- 白いりごま 小さじ2
- ほうれん草 100g
- もやし 100g
- 砂糖 小さじ1
- B しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- ごま油 少々

＜作り方＞

- ①にんにくはみじん切り、葉ねぎは小口切り、ほうれん草は2cmくらいに切る。
- ②Aをよく混ぜておく。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ④肉の色が変わったら②の合わせ調味料を加える。
- ⑤葉ねぎとごまを加えて火を止める。
- ⑥ほうれん草ともやしをゆでて冷まし、水気を切る。Bの調味料で和える。
- ⑦ごはんの上に⑤と⑥をのせる。

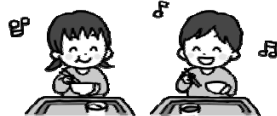
大人気のピビンバ。実は、豚ひき肉を使った節約メニューです。



SHOKUIKU 食育クイズ

みなさんは1年間で何回給食を食べているでしょうか？

- ①約120回
- ②約150回
- ③約190回



これは、今年度の学校給食の1日あたりの摂取エネルギー量の目安です。約1900kcalです。