

4月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2022年4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がはじまりました。中学校の3年間は、心と身体が大きく成長する、特に大切な時期です。みなさんの健康を支えてくれるのは、毎日の食事です。給食だよりでは、みなさんやご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っています。よろしくお願いします。

～広陵町・香芝市共同中学校給食の紹介～



広陵町と香芝市の中学校給食は、「広陵町・香芝市共同中学校給食センタースマイル」で作り、配送しています。広陵町2校、香芝市4校、合わせて約3,800食分を調理しています。調理・配送・配膳員を合わせて約60名の方が働いています。

主食

・ごはん…月・火・木・金曜日（週4回）

給食センターには、県内でも珍しい連続炊飯機があり、炊きたての白ごはん、わかめごはん、混ぜごはんなどをみなさんに提供します。米は、奈良県産のヒノヒカリ等米を100%使用し、不足しがちなビタミンB1を強化しています。

・パン…水曜日（週1回）

規格パンと米粉パンを中心に提供します。地産地消の観点から、奈良県産の小麦フクハルカを10%使用しています。また、奈良県産の米粉を使った米粉パンも、もちもちとした食感でとても人気があります。



牛乳

毎日1本（200ml）付きます。普段の食事で不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。



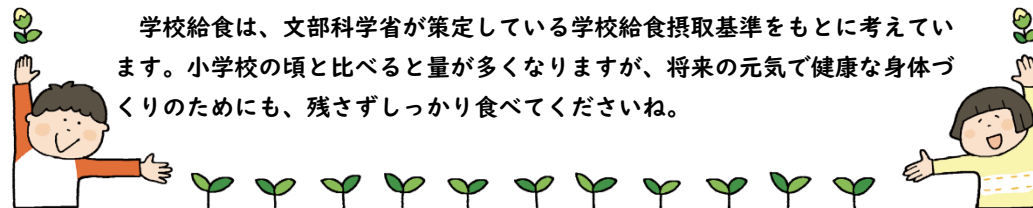
おかずについて

主食（ごはんまたはパン）に合わせて、煮物、炒め物、揚げ物、蒸し物、焼き物、汁物、和え物等、いろいろな調理法を取り入れています。

生徒に人気のメニューばかりでなく、いろいろな食体験ができるよう、郷土料理や地場産物を使用した献立も取り入れています。食材の切り方や大きさ、味付け、組み合わせ等、食べやすい工夫を行っています。



身体も大きく…



学校給食は、文部科学省が策定している学校給食摂取基準をもとに考えています。小学校の頃と比べると量が多くなりますが、将来の元気で健康な身体づくりのためにも、残さずしっかり食べてくださいね。



令和4年度の食育の日は「全国味めぐり」をテーマに
日本各地の郷土料理などを取り入れた献立を実施します。
今月の食育の日は4月19日「奈良県の郷土料理」



奈良茶飯 牛乳 ちくわのお茶揚げ にゅうめん 奈良のっぺ わらびもち奈良抹茶あん

奈良茶飯、にゅうめん、奈良のっぺは、奈良県の郷土料理です。奈良茶飯は、ごはんには大豆、塩、しょうゆを加え、ほうじ茶で炊いた料理です。給食では、ほんのり甘い味がついた大豆を使用し、食べやすくしています。奈良のっぺは、里芋、大根、人参、ごぼう、厚揚げ等の具材を煮た料理で、片栗粉や小麦粉等を使わず、里芋によって自然にとろみをつけることが特徴の料理です。

他にも奈良県で製造されたふしそうめんや板こんにゃく、奈良県産の青ねぎ、大和茶を使用しています。地元でとれた新鮮な野菜や食材のおいしさを味わっていただけてくださいね。お楽しみに♪

奈良県産食材（4月使用分）

米 パン ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ こんにゃく 大和茶 ほうじ茶
米粉 ふしそうめん わらびもち奈良抹茶あん



通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

