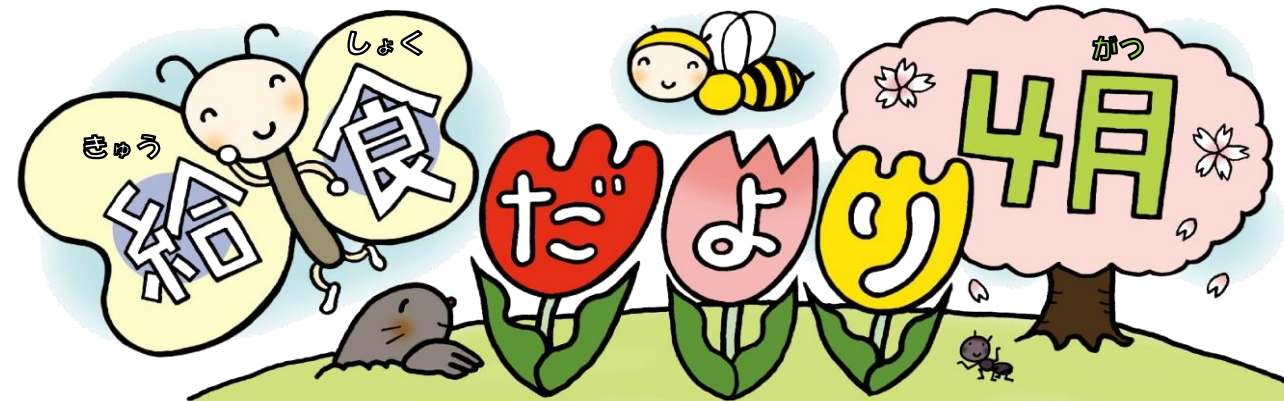




しんねんど はじ がつごうきゅうしょく がっこうきゅうしょく きょういく いっかん
新年度が始まり、学校給食もスタートします。学校給食は、「教育の一環」です。

きゅうしょくじかん べんきょう じかん きゅうしょく いっしょく いっしょく えいよう かんが
「給食時間は勉強の時間」です。給食は一食、一食の栄養バランスが考えられていて、

いっかい しょくじ なに た よ
一回の食事、何をどれだけ食べたら良いかがわかります。

こんねんど た こと た もの きょうみ も
今年度も、食べる事や、食べる物に興味を持ってほしい

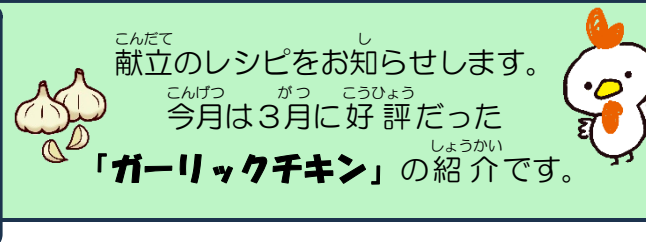
おも きゅうしょく みな こころ からだ
と思います。給食センターでは、皆さんの心と体が、

すこ せいちょう あんぜん あんしん
健康に成長するために、安全で安心なおいしい

きゅうしょくつく め ぎ
給食作りを目指します。



おうちの方と一緒に
みてください。



◎献立について

- 必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、バランスのとれた食事内容に配慮しています。
- 衛生管理に十分気を付けて、安全で安心なおいしい給食の提供を心がけています。
- 学校給食では、一日に必要な栄養の約3分の1を賄っていますが、ご家庭でも、朝、夕の食事でも適度な量を食べる習慣をつけることが望ましいです。

※給食で提供したものは、安全を考慮して、全て持ち帰り禁止としていますので、ご了承ください。



◎持ち物について

- 毎日、清潔な「ランチマット・お箸」を忘れずに持ってきてください。
- お箸は、自分の手に合った使いやすいものを選びましょう。



びばいし きゅうしょくしょうかい 美唄市の給食紹介

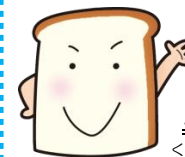


ごはん 主食は、ほとんど「ごはん」です。

びばいさん 美唄産「ななつぼし」を使用しています。

カレーライスなどの日はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に摂取できる

よう、国産の大麦を入れて一緒に炊飯しています。

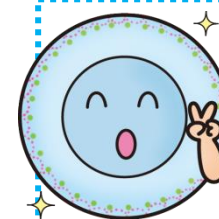


パン 毎週火曜日と隔週の木曜日。北海道産小麦を使用しています。ミルクパン、

黒砂糖パン、バターパン、おかずを挟める背割りパンなどがあります。

めん類 毎週火曜日。うどん、ラーメンは、美唄産小麦「春よ恋」を使用して作って

います。スパゲティはイタリア産等のデュラム小麦を使用しています。



おかず 洋風、和風、中華風の献立があります。

揚げ物、焼き物など、一つ一つ手作りしているおかずもあります。

美唄産の野菜がとれる時期は、優先的に美唄産を使っています。地元の生産者、

みらいグリーンスさんが、新鮮な野菜を給食センターに届けてくれています。

汁物などのだしは、かつおぶし、昆布などを使い、自然の味を生かしています。



牛乳 毎日つきます。(今年もよつ葉乳業の道内産です。)

牛乳は、成長期に欠かせないカルシウム、たんぱく質・ビタミンなどの栄養素を

豊富に含んでいるため、毎日1本つきます。1日に必要なカルシウムをとるために、

残さず飲んでほしいと思います。

※乳アレルギーがある場合は、牛乳をつけないことが可能です。学校にご相談ください。

レシピ紹介

ガーリックチキン

3月に登場した新しいメニューです。調理員さん達と一緒に考えました。



《材料…4人分》

鶏もも肉…60g×4個(目安:もも肉1枚、4つに切る)

A { • にんにく…1かけ • 酒…小さじ2杯
• 醤油…大さじ1杯 • 塩、こしょう…少々
• 小麦粉…大さじ3杯 • 溶かしバター…大さじ2杯

• アルミカップ…4個

《作り方》• にんにくをすりおろす(チューブ入り2~3cmでも可)

• Aをあわせて、鶏肉にかけ20分程おいて味をつける

• 肉に小麦粉をまぶしバターをつけてアルミカップに入れる

• オープン(グリルなど)で焼いて、出来上がり