



1年生は入学、2・3年生は進級して新しい環境にも少し慣れてきたところですね。今年度も食育だより「ランチタイム」を通して、給食のことはもちろん、食と健康に関する情報をお伝えしていきます。中学生のみなさんに知ってほしい情報ばかりなので、よく読んで食の知識をどんどん増やしていきましょう。



## 給食ができるまでの様子を紹介します



みなさんが毎日食べている給食は、大浦小学校の近くにある“北部共同調理場”で作られています。ここでは、8つの中学校（浅野川・大徳・金石・鳴和・長田・森本・北鳴・港）約4800人分の給食を場長1名、栄養士2名、調理師26名が力を合わせて作っています。



### 身じたく

清潔な服装をし、入念に手洗いをしてから作業をスタートします。健康チェックや服装チェックも行います。



### 食材のチェック

食材の量、産地、温度、賞味期限、異物が入っていないかなど、しっかり確認します。



### 野菜や果物の洗浄

野菜についている泥や汚れをきれいに落とすために、3つのシンクを使って水をかえながら3回以上洗います。



### 運搬

保温できる食缶に入れ、コンテナにのせてから、トラックで学校へ運びます。

感謝して  
いただきます



### 野菜のカット

野菜は、献立にあわせて機械や包丁を使ってカットします。



### 汁もの



1つの釜で  
約1200人分の  
調理ができます。

### 炒め物



### 揚げ物

「フライヤー」という機械で揚げます。



みなさんの楽しい給食時間のために、おいしくて安全安心な給食を届けられるよう頑張ります。1年間よろしくお願いします！



# 給食の内容について

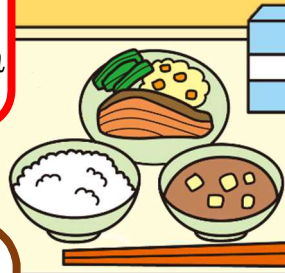
## 栄養バランス

成長期真っ只中のみなさんが、1日に必要な栄養素の約 1/3 の量がとれるよう、また、特に必要なカルシウムなどは約 1/2 の量がとれるよう献立が考えられています。

## 地場産物や郷土料理

地産地消の促進のためにも、できるだけ石川県や金沢市で採れた、新鮮な地場産物を使用しています。

さらに、れんこんの団子汁やしぶ煮、甘えびの具足煮といった郷土料理も献立に取り入れています。



## 安全・安心

みなさんが給食を安心して食べられるよう、仕上げの前に、中まで加熱されているか温度を計って確認し、記録しています。出来上がったものは素手で触らないなどの衛生管理に気をつけています。

また、材料は、着色料や添加物などに配慮し、安全な食品を選んでいきます。

## 特色ある献立

郷土料理のほかにも、さまざまな行事食、日本や世界各地の献立、カルシウムや鉄、食物せんいがたくさんとれる献立、中学生が考えた献立などを提供しています。

中学生は、成長のために必要な栄養素の量が増えるので、給食の量が増えます。**元気な体と心を作るためにも、好き嫌いせずなんでも食べるようにしましょう。**しっかりと食べるために、給食当番は残さずよそうようがんばってください。ごはんや和え物のように1人の量がわかりにくいおかずは、**最初に全体を4等分にし、クラスの人数にあわせて、1つのブロックごとに人数を決めてよそう**といいですよ。



## 給食レシピ



今年度のランチタイムでは、毎月、給食レシピを紹介していきます。週末や長期休業中など、いつもよりちょっと時間があるときに、ぜひチャレンジしてください！

今月のレシピは、鶏肉のマスタードパン粉焼きです。マスタードの風味と、パン粉の香ばしさが食欲をそそる一品です。パンにもごはんにもあいますよ。

### <鶏肉のマスタードパン粉焼き>

#### 材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・1枚
- ・白ワイン・・・小さじ1
- ・粒マスタード・・・大さじ1
- ・ウスターソース・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・少々
- ・パン粉・・・1/4 カップ
- ・オリーブ油・・・小さじ1

#### 作り方

- ①鶏もも肉を4等分に切り分ける。
- ②厚手のビニール袋に、[かっこ]の材料を入れて軽く混ぜ合わせたら、  
①の鶏肉を入れてもみこみ、30分ほどおいて下味をつける。
- ③パン粉とオリーブ油を混ぜ合わせる。
- ④オーブンの天板に②を並べ、③を上から少し押しつけるようにのせる。
- ⑤オーブンを200℃で余熱し、200℃で15～20分焼く。  
(途中で焦げそうになったら、上にアルミホイルをのせる。)



生の鶏肉には、食中毒菌がついていることがあります。使い捨て手袋を使う、お肉をさわった後は丁寧に手を洗うなど、衛生面に気を付けましょう。