

11月

# 給食だより



村田町学校給食センター  
令和3年 11月 発行

朝夕の冷え込みが厳しい季節になりました。一日を元気にスタートさせるためには「朝ごはん」が大切です。これからの寒い時季には、野菜たっぷりのみそ汁やスープなど体を温めるものが朝ごはんにおすすめです。

## 子どもたちの笑顔のために

給食センターでは「子どもたちの笑顔が広がるおいしい学校給食」を目指して、スタッフ一同力を合わせて給食作りを行っています。子どもたちが楽しみにしてくれるように行事食、リクエスト給食、セレクト給食などを実施し、「おいしい！」と喜んでもらえるように献立や調理方法を検討し、丁寧な作業を心掛けています。今回は、その一部をご紹介します。

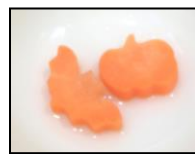
### ★ 行事食 ハロウィン献立🎃 10月29日(金) ★

献立は栄養士が考えますが、実際に作るのは調理スタッフです。調理チーフは日頃から「子どもたちのために！」「子どもたちが喜ぶなら！」と何事にも前向きに取り組んでくれます。今回のハロウィン献立ができたのも子どもたちを思うその気持ちと、スタッフ全員の協力のおかげです。当日は、大量のかぼちゃを包丁で角切りにしながら、薄くむいた皮を型抜きしてチーズ焼きにのせました。また、チキンライスやポトフにも型抜きした野菜を使いました。



上手に型抜きが  
できました！

40kgのかぼちゃを包丁  
で角切りにしています



ココモロとかぼちゃ



パンフキンチーズ焼き

### ★ リクエスト給食 ★

各学校から提出されたリクエストは、どれも栄養バランスを考えながら、人気メニューを取り入れた献立ばかりでした。教室ではいつも以上に笑顔があふれる給食時間になっているようです。今月はあと1回(22日)、そして12月に以降に残り3回のリクエスト給食が登場します。お楽しみに♪

#### 村田小 「栄養バランスと好きな物」 10月21日



- ・バターロールパン
- ・とりのから揚げ
- ・アメリカンサラダ
- ・パンプキンポタージュ
- ・梨
- ・牛乳

#### 村田二小 「栄養&味のバランスいいね」 10月6日



- ・おからパン
- ・豚肉のバーベキューソースかけ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・ふわふわ卵の洋風スープ
- ・バナナ
- ・牛乳

#### 村田一中 「満腹食堂」 11月5日



- ・ピビンバ  
(麦ごはん、焼き肉、ナムル)
- ・豚汁
- ・白玉入りフルーツポンチ
- ・牛乳

#### 村田二中 「おいしくて栄養たっぷりメニュー」 9月3日



- ・ごはん
- ・とりのから揚げ
- ・キャベツときゅうりの梅和え
- ・豚汁
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

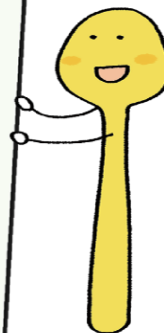
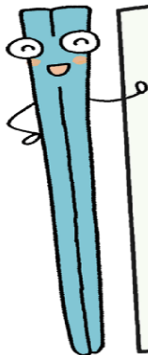
# 11月の給食目標「よくかんで食べよう！」

一口30回を目安によくかんで食べましょう。よくかむと消化が良いだけでなく、あごの筋肉が動きその周辺の血管などが刺激され脳の血流が増えて脳が活性化します。



## 今月の旬「里芋」

秋が深まり「里芋」のおいしい季節になりました。日本では稲よりも早く、縄文時代の中頃には栽培が始まり、その頃の主食は里芋だったと考えられています。山で自生する「山芋」に対し、村里で栽培されていたので「里芋」と名付けられました。主に体のエネルギーとなる黄色の食品で、食物せんいも豊富に含まれています。



## 給食レシピ

ご家庭で作ってみませんか？

### 「白菜のクリーム煮」 11/9(火)

< 材料：4人分 >

- ・ベーコン 60g
- ・はくさい 160g
- ・にんじん 60g
- ・チンゲンサイ 40g
- ・しめじ 50g
- ・バター 4g
- ・ベシャメルソース 30g
- ・牛乳 80g
- ・生クリーム 10g
- ・コンソメ 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

< 作り方 >

- ① ベーコンは1cm幅のスライスにしておく。
- ② はくさいは2~3cm幅(葉と茎に分けておく)、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは1cm幅に切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ バターでベーコンとにんじんを炒め、はくさいの茎の部分としめじを加えてふたをし、中火で蒸し煮にする。
- ④ 野菜に火が通ったら牛乳とベシャメルソースを加えて煮込み、残りははくさいを加えてコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 仕上げにチンゲンサイを加えてひと煮たちさせ、生クリームを加えて仕上げる。

### 学校給食用食材の放射能測定結果

(単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
10月6日 (水)	にんじん	北海道	不検出 (<3.0)	不検出 (<3.6)
	サンマ	宮城県	不検出 (<2.1)	不検出 (<2.5)
10月20日 (水)	キャベツ	岩手県	不検出 (<3.4)	不検出 (<4.0)
	かぼちゃ	村田町	不検出 (<3.1)	不検出 (<3.7)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。