

9月 給食だより



村田町学校給食センター
令和5年 9月 発行

少しずつ秋めいてきましたが、まだまだ残暑の厳しい毎日が続きそうです。例年にない暑さで体も疲れていることと思います。3食しっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



「給食ができるまで」を紹介します♪



年に3回、全てのクラスで給食時間指導を行っています。夏休み明けの小学校の給食時間指導は、「給食ができるまで」というテーマです。当日の動画や写真を使って、給食ができるまでの調理員の仕事や、給食に込める思いなどを子どもたちに知らせています。

【副菜】じゃがいものとぼろ煮 【汁物】沢煮椀

【主菜】白身魚のオニオンソースかけ

【主食】ごはん

7:30~
作業スタート

野菜を洗う



野菜は3回
果物は4回
洗います

衣付け



天気や時季
で水の量を
調整します

洗米・浸水



切る



食材や切り方に
合わせて、包丁や
機械で切ります

揚げる



サクッと
揚がって
おいしそう！

クラス毎に
数えたあと、
ソースをかけます

ふっくら炊き
あがっている
かな…？

炊飯



【副菜】煮る



【汁物】煮る



コンテナに積み込み、トラックで学校に届けます

できあがり！



リクエスト給食がスタート♪

各学校の子どもたちが考えた「リクエスト給食」が、9月から始まります。第1回目は、7日(木)に村田第二小学校のリクエスト給食が登場しました。22日(金)に村田第一中学校、29日(金)に村田小学校のリクエスト給食が登場します。お楽しみに！

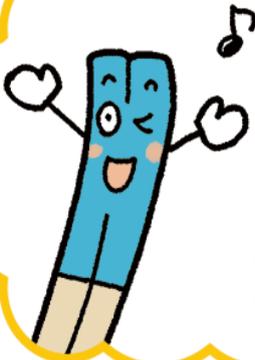
9月の給食目標 「後かたづけをきちんとしよう！」

センターへの食器などの返し方，ゴミや牛乳パックのかたづけ方などルールを守ることが大切です。みんなで協力して丁寧に後かたづけをしましょう。



1日3食 しっかり食べよう！

朝ごはんを毎日食べていますか？おやつを食べすぎて、夕食が食べられなかったことはありませんか？体がグングン大きくなる「成長期」に必要な栄養素が不足すると、体が大きくなれないばかりか、健康な体もつくれません。1食でも欠けると、栄養は満たされません。1日3回、好き嫌いせずに、バランスよく食べるようにしましょう。



ご家庭で作ってみませんか？*

「特製焼き肉」 9/29(金)

< 材 料・4人分 >

- 豚肩ロース肉切り身 4枚
- 白こしょう 少々
- 薄力粉 大さじ1
- 玉ねぎ 40g
- サラダ油 少々
- A { おろししょうが 小さじ1
- おろしんにんにく 小さじ1/2
- B { 赤ワイン 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- トマトケチャップ 小さじ2
- さとう 小さじ2
- レモン果汁 小さじ1/2

< 作 り 方 >

- ① 豚肉に白こしょう，薄力粉をまぶし，フライパンで火が通るまで両面焼く。
- ② 玉ねぎは，すりおろしておく。
- ③ フライパンでAを香りが出るまで炒めたら，②を加えて炒め，Bを加え，味を調えたら，仕上げにレモン果汁を加える。
- ④ ①の豚肉に③をかける。

村田小学校からの
リクエスト給食の一品です♪

学校給食用食材 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
7月12日 (水)	なす	村田町	不検出 (<2.4)	不検出 (<2.9)
	トマト	村田町	不検出 (<2.3)	不検出 (<2.7)
8月22日 (火)	玉ねぎ	村田町	不検出 (<2.6)	不検出 (<3.1)
	じゃがいも	村田町	検出 (3.3±2.0)	不検出 (<3.6)

※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しています。