



# 給食だより 4月

平成31年4月8日  
港区立高陵中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年度も1年間、よろしくお願いいたします。



## 給食が始まります！

学校給食では、子供たち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養バランスの良い、おいしい食事を提供していきます。また、安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



### 学校給食は 生きた教材です



学校給食には望ましい食習慣や実践力を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

### <給食費について>

給食費は、食材料の購入に充てられ、子供たちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。期日までの納入にご理解・ご協力をお願いいたします。

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

- 給食の前に手をきれいに洗う
- 協力して準備を行う
- あいさつをきちんとする
- 姿勢を正しくし、よくかんで食べる
- 汚い話や気持ちの悪い話をしない
- 決められた時間内に食べ終える
- 食器は大切に使う

### <給食レシピ>ポークビーンズ(15日)4人分

材料 ( )は目安量です。

- ・炒め油 適量
- ・豚小間肉 120g
- ・人参 80g(中1本)
- ・玉ねぎ 200g(中1個)
- ・じゃがいも 320g(大2個)
- ・マッシュルーム 40g(4個)
- ・大豆(乾燥) 60g
- ・鶏がらスープ 200cc
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・ホールトマト 80g(1/2缶)
- ・ケチャップ 80g(大さじ5)
- ・ウスターソース 4g(小さじ2/3)
- ・塩・こしょう 少々
- ・ローリエ 1枚

作り方

- ① 大豆を戻し、やわらかくなるまで煮る。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎとじゃがいもは1.5cmの角切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 深さのある鍋に油を温め、豚肉を炒める。
- ④ 人参、玉ねぎ、じゃがいも、マッシュルームを順に入れて炒める。
- ⑤ 鶏がらスープを加える。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら、砂糖、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、ローリエを入れる。
- ⑦ 大豆を加えて煮る。
- ⑧ 塩・こしょうで味を調える。

※水煮の大豆を使うとより簡単にできます。