

給食だより



2017. 11
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

彩の国ふるさと学校給食月間

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。埼玉県産の食材や郷土料理を給食に積極的に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。

～埼玉県の地場産物を使用した給食～



2日(木) 彩の国ねぎみそぎょうざ

埼玉県産の豚肉・ながねぎ・みそを使用したぎょうざです。

20日(月) 彩の国メンチカツ

埼玉県産の豚肉を使用したメンチカツです。

15日(水) 米粉のブルーベリータルト

埼玉県の北西部では、ブルーベリーが栽培されています。タルトには、埼玉県産のものが使用されています。

22日(水) 彩の国みそ汁

埼玉県で多く生産されるさといも・ながねぎ・小松菜が入ったみそ汁です。

16日(木)

狭山茶風味のししゃもフライ

全国でも有名な「日本三大茶」の一つの狭山茶を衣に使用しました。

24日(金) 豚肉のねぎしょうがソース

埼玉県産の豚肉に埼玉県で多く生産されるながねぎをソースに使用しました。しょうがの香りが食欲をそそります。

給食で使われている埼玉県産の食材

米 : すべて埼玉県産の米を使用しています。(コシヒカリ・彩のかがやき)

大豆 : 埼玉県産大豆を使用した「彩花みそ」「彩の国納豆」などを使用しています。

小麦 : すべてのパン・麺に県産小麦を使用しています。特に「地粉うどん」は埼玉県産小麦を100%使用し、作られています。

野菜 : 小松菜やながねぎなど、積極的に埼玉県産のものを使用しています。

☆お知らせ☆ 11月9日の献立に変更があります
変更前: スウィーティー (1/8コ) かんきつ類の果物です
変更後: 夢おれんじ (1/6コ) 同じかんきつ類のみかんです
給食に必要なスウィーティーの数の確保が難しくなったためです。ご理解のほどよろしくお願いたします。

☆里中40周年記念献立☆

給食委員会&保健委員会 いい歯のメニュー

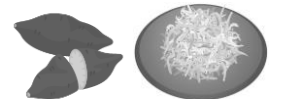
★8日(水) 里中独自献立

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、給食委員と保健委員のみなさんが、歯と口の健康に良い給食のメニューを考えてくれました。

毎年栄養士が実施献立を決定していましたが、今年は里中学校開校40周年を記念して、保護者・生徒・教職員に献立を選んでもらい、人気の高かった献立を実際の給食に取り入れることになりました。

皆さんの投票により、当日の給食で実施するメニューが決まりました!

○主食: さつまいもとじゃこの炊き込みご飯
(1年5組 保健委員 萱場 聖君の献立)

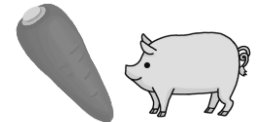


ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが歯に良いから取り入れました。また、さつまいもは秋の食べ物です。

○主菜: 豚バラ野菜炒め

(2年3組 給食委員 野崎 穂花さんの献立)

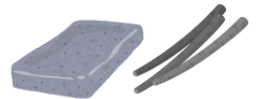
にんじんやきくらげなど、かみごたえのある野菜をたくさん使用しました。また、野菜だけでなく豚肉も使用することでご飯にも合う食べやすいおかずにしました。



○汁物: こんにやくとごぼうのスープ

(3年3組 保健委員 阿部 優菜さんの献立)

とにかくかみごたえがある食べ物でスープといえば、こんにやくとごぼうが思いつきました。中華風のスープにしました。



○デザート: りんご



よくかんでいただきます。また、この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。