

給食だより

令和5年11月
本宮方部学校給食センター

がっしよくいくしどうもくひよう
11月食育指導目標

栄養のバランスがよい食事をしよう。

まいにち しょうじ
毎日の食事は、生きていくために欠かすことができません。
しかし、好きなものばかり食べていては、栄養の過不足が心配です。食事は1日3食、しっかり食べることを心がけましょう。



～栄養のバランスがよい食事とは？～

しゅしよく しゅさい ふくさい しる
主食・主菜・副菜・汁ものをそろえよう！

【野菜・きのこ・海藻類】

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

【ごはん・パン・めん類】

炭水化物が多く含まれ、体内のエネルギー源となります。

副菜

主菜



主食

汁物

【魚・肉・卵・大豆製品】

たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉を作るもとになります。特に青魚は、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防してくれます。

【みそ汁やスープなど】

根菜や海そう、緑黄色野菜をたくさん使ったみそ汁などの汁ものは、水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養を補います。

地場産物を食べよう！



11月は福島県の地産地消月間です。学校給食では、地場産物の活用を推進しており、当センターでも地産地消推進のため地場産物を使った郷土料理や伝統料理を積極的に献立に取り入れています。地元産の野菜は、虫が食べるくらい新鮮でおいしいので、採りたての野菜には虫が付着した状態で納品されることも多くありますが、給食センターでは、野菜や果物など3回洗浄し、虫や汚れなどを取り除いて調理して衛生管理に努めています。

今月は、本宮市・大玉村産のねぎ、大根、人参、キャベツ、りんごを活用しています。

おおたまむらきねんびこんだて ～大玉村記念日献立～

10月26日は、大玉村とマチュピチュ村(ペルー共和国)の「友好都市締結」が行われた記念日です。当日は、ペルー料理を日本風にアレンジした給食を提供しました。マチュピチュ村は天空都市「マチュピチュ遺跡」の麓にある村で、現地ではじゃがいもが盛んに食べられているそうです。記念日給食が他国の食文化を知る機会につながるいいですね。

なお、イギリスのウィリアム王子が本宮市に
来訪した記念日(2月28日)にはイギリス料理
を提供する予定です。

【 献立内容 】

- 主食 (アロス・コン・ポヨ)
- 主菜 (エンパナーダ)
- 副菜 (キヌアサラダ)
- 汁物 (ロクロ)
- デザート (特製りんごゼリー)



主食の「アロス・コン・ポヨ」です。カレーの風味で良い香りに仕上がりました！



ゆでた野菜を真空冷却機に入れて冷やし、色鮮やかな「キヌアサラダ」になりました。サラダには、大玉村産のキヌアが入っています。

給食のレシピ紹介

作ってみよう！給食メニュー！

★さばのカレーしょうゆ焼き★

<材料(5人分)>

- ・さば 5切れ(1切れ 40～50g)
- ・しょうゆ 17g
- ・みりん 10g
- ・砂糖 10g
- ・カレー粉 2g

<作り方>

- ① 調味料をすべて混ぜ、さばを漬け込む。
- ② 片面5分ほど焼く。中まで火が通ったら完成。

◎ 1時間ほど漬け込むと、味がしみ込みます。
カレー味でごはんに合う味付けです！



11月1日の
給食に登場！