



食育めも

つるつるのまがにょかめがめ



清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

鍋料理で心も体もあたたまよう!

ポイント①

食材が豊富!!
鍋の種類にもよりますが、
肉類、魚介類、野菜類、
きのこ類、豆腐など
豊富な食材を食べることが出来ます。

ポイント②

たんぱく質が摂取できる!!
さけ、たら、えび、ほたてなど
魚介類や鶏肉などの肉類、
豆腐などからは、
豊富なたんぱく質を
摂取することが出来ます。

ポイント③

野菜がたくさん食べられる!!
冬が旬の大根、白菜、ねぎ、
人参などの野菜は鍋にぴったり!
野菜が苦手な人でも、
味つけやタレを工夫
することで
食べやすくなるかも!!

ポイント④

炭水化物もとることが
出来ます!!
鍋料理、最後にご飯や
麺類を加えれば
炭水化物も摂取
出来ます。

大勢で同じ料理を
食べると、楽しくな
り、心もあたたまり、
部屋の換気やおしゃべり
による飛沫に気を付けつつ、
冬はこれだけの鍋料理を
楽しませよう!



ひとつの鍋で
主食、主菜、副菜が
王かんえちやう!!



12月... 減量キャンペーン始めました。

中学校給食のご飯(主食)は、炊きあがり量で一人約220gです。お茶碗山盛りになるくらいあるので、盛り付けが難しく、多く残りがち...。そこで、今月は大きな丼をつけてみることにしました。すると効果抜群!! 特に和食の白ご飯については、平均で約5%も残菜率が下がりました。中学校は給食の時間が短いので、食べてもらうには様々な工夫が必要ですね。来年も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう頑張りますので、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします!

かき揚げ丼の日ほど、ご飯とかき揚げのタレの最強タッグにより
おかわりの長い列が、多く見られました。

嬉しいご声援!!



12月の目玉
演...
すばらしい
実景...!!

そして、かき揚げ丼の
調理風景の
動画はこちら!!
ぜひご覧ください。



市立小・中学校給食食材産地表示

10月分

項目	産地	項目	産地
いんげん	青森県	米	米類
えのき茸	北海道 青森 山形 茨城 長崎 鹿児島	肉類・卵類	
エリンギ	北海道 長野 新潟	鶏肉	北海道 青森 岩手 宮崎
かぶ	青森 埼玉	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 宮崎
かぼちゃ	北海道	ベーコン	群馬 千葉
キャベツ	北海道 岐阜 群馬 長野 愛知	卵	千葉 宮崎
きゅうり	北海道 千葉 群馬 埼玉 高知	うずらの卵	静岡県 愛知
ごぼう	清瀬 青森 群馬		
小松菜	清瀬 東京 埼玉 茨城 千葉	魚介類	
さつまいも	千葉 茨城 徳島	さば	ノルウエー
さいたま	清瀬 千葉 埼玉 愛媛	ししゃも	ノルウエー
しいたけ	岩手 千葉	鱈	北海道 宮崎
じゃがいも	北海道	さんま	岩手 台湾
生葱	群馬 埼玉 高知 長崎	たら	北海道
セロリ	北海道 茨城 長野	メルルーサ	アルゼンチン
大根	清瀬 北海道 青森 千葉	わかめ	北海道
玉ねぎ	北海道	いわし	千葉
チンゲン菜	清瀬 東京 茨城 静岡	いわし	ベルギー
にら	北海道 茨城 栃木	えび	ミャンマー
人参	北海道 青森 長野 愛媛	きびなご	長崎
にんにく	清瀬 北海道 青森	ちりめんしやこ	香川
ねぎ	清瀬 北海道 青森 秋田 山形 群馬 長野	めたい	東京
万能ねぎ	長野 福岡		
白葱	長野 茨城		
ハセリ	北海道 千葉 茨城 長野		
ピーマン	茨城		
ブロッコリー	北海道		
ほうれん草	清瀬 東京 埼玉 栃木		
まいたけ	新潟		
もやし	栃木 群馬		
レモン	愛知 愛媛 広島		
柿	清瀬 新潟 奈良		
巨峰	山梨 岡山		
なし	栃木 新潟		
ブルーベリー	清瀬		
マスカット	山梨		
みかん	愛媛 長崎 熊本		
りんご	青森 長野		

市立小・中学校給食食材産地表示

9月分

項目	産地	項目	産地
いんげん	青森県	巨峰	長野
えのき茸	青森 岩手 群馬 茨城	なし	茨城 栃木 大分
エリンギ	長野 新潟	ブルーベリー	清瀬
大葉	愛知	みかん	愛媛 熊本
かぶ	青森 埼玉	りんご	青森
かぼちゃ	北海道		
キャベツ	岩手	米	米類
きゅうり	北海道 長野		
ごぼう	青森 秋田 岩手 群馬 埼玉		
小松菜	青森 群馬 千葉		
さつまいも	清瀬 東京 埼玉 茨城 千葉		
さいたま	千葉	肉類・卵類	
しいたけ	千葉 岩手 千葉	鶏肉	
じゃがいも	秋田 岩手 千葉	豚肉	岩手
生葱	北海道 長野	ベーコン	青森 岩手 栃木 群馬 埼玉
セロリ	北海道 群馬 長野		
大根	北海道 群馬 長野		
玉ねぎ	北海道 群馬 長野		
チンゲン菜	清瀬 東京 茨城 静岡		
にら	清瀬 群馬 埼玉 高知		
人参	北海道 群馬 長野 愛媛		
にんにく	清瀬 北海道 青森		
ねぎ	清瀬		
万能ねぎ	清瀬 岩手 栃木		
白葱	茨城 栃木		
ハセリ	北海道		
ピーマン	北海道 青森		
ブロッコリー	北海道 千葉 茨城 群馬 愛知		
ほうれん草	清瀬 北海道 青森 岩手 秋田 高知		
まいたけ	福岡		
もやし	長野		
レタス	茨城 長野 奈良		
レモン	清瀬 青森 千葉 茨城 高知		
	清瀬 群馬 群馬 栃木		
	新潟 長野		
	栃木 群馬 徳島		
	北海道 長野		
	北海道 長野		
	愛媛 広島		
	東京 群馬 岩手 青森 宮崎 秋田 山梨 北海道		