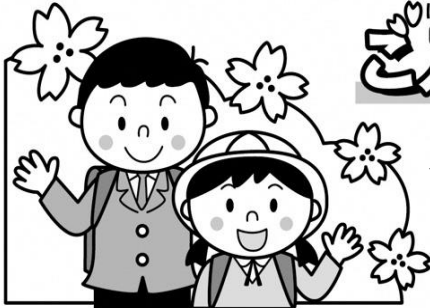


# 清瀬中給食だより

4月号

清瀬市立清瀬中学校  
校長 佐藤 明子  
栄養士 大平 加奈子



## ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました。環境が変わり、気持ちも心機一転、充実した中学校生活を送ってください。

給食室は、令和5度も引き続き、栄養士は大平加奈子、給食調理委託業者は協立給食株式会社で実施します。

今年度も、安全で美味しい給食をお届けできるように取り組んでいきます。1年間よろしくお祈いします。

## 令和5年度 清瀬中学校の給食について

### ★ 手作り給食

給食は手作りを基本としています。食品添加物の入った食材は使用せず、だしは全て煮干し・さば節・昆布からとります。スープは豚骨・とり骨からとります。ギョウザやコロッケ、ゼリーなどもひとつずつ手作業で作っています。

### ★ 旬の食材を使用

旬の食材は、味が美味しいだけでなく、栄養価も高く値段も安く仕入れることができます。また、旬の食材を食べることで四季を感じることができます。

### ★ 地場産物の活用

清瀬中学校の給食では近くの農家さんと果樹園の方に、野菜や果物の納品をお願いしています。前日に収穫された野菜や果物は新鮮でおいしく、地産地消にも繋がります。

### ★ 郷土食を取り入れた献立

郷土食とは、各地域で食べられているその地方特有の伝統的な料理です。日本各地の郷土食を取り入れて、子どもたちに各地方の料理を知ってもらいたいと考えています。

### ★ アレルギー除去食の実施

医師の学校管理指導表（アレルギー疾患用）に基づいて給食でのアレルギー除去食を実施します。  
※年度の途中から除去食対応の変更も可能ですので、その際もご連絡くださいますようお願いいたします。

### ★ 給食費について

1食315円です。給食費の引き落とし額についてのお知らせは、後日改めて通知いたします。



### 保護者の皆様へお願い！

毎週金曜日に、給食当番のお子さんが給食のエプロン・帽子を持ち帰ります。お手数ですが、ご家庭で洗濯していただき、翌週の月曜日にお子さんに持たせていただきますようご協力をお願いします。



# 春が旬の食材を紹介

## 春キャベツ

秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキャベツです。

購入するときは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。また、葉が鮮やかなグリーンで全体的にツヤとハリがあるものがオススメです。春キャベツはみずみずしく、あまみがあるので、サラダなどの生食や浅漬けなどに向いています。



## 菜の花

花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっているので、とても栄養価が高い食材です。

若い莖葉が食用になるときは「青菜」、花を付けているときは「菜の花」、種子ができたときには「あぶら菜」と呼ばれています。シンプルに和えものにしたり、パスタ料理に使ったりと調理方法はさまざまです。



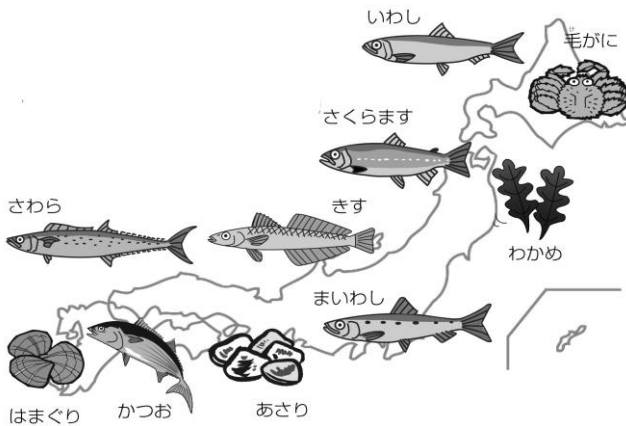
## 新たけのこ

たけのこはとても成長が早く、芽が地上に出てから一旬(約10日ほど)で立派な竹になるので『筍』という名前になったそうです。

下ゆでは、米ぬかを入れてアクをとります。

部位によって柔らかさが違うので適している料理が違います。

先端部分・・・柔らかいので汁もの  
中央部分・・・煮物や炊き込みごはん  
下部分・・・歯ごたえがあるので炒めもの



## 春が旬の魚介類

魚の旬は、成熟期を迎えて脂のノリがよくなる春が多いです。この時期にはいろいろな魚がお店に並びます。

春らしい給食レシピを紹介します。よろしければ、ご家庭でも挑戦してみてください。

## 魚の菜の花焼き

### 材料(4人分)

魚の切り身 4切れ  
(好きな魚でOK・給食では白身魚を使います)  
しょうゆ・・・小さじ2  
しょうが(すりおろす)・・・少々

サラダ油・・・小さじ1  
卵・・・2個  
塩・コショウ・・・少々

えのきたけ(2cm幅)・・・40g  
しめじ(小房に分ける)・・・40g  
マヨネーズ・・・50g

### 作り方

- ① 魚に下味をつける。
- ② 卵は塩・コショウで味付けをして炒りたまごにする。
- ③ 炒りたまごの中にえのき・しめじ、マヨネーズを加え和える。
- ④ アルミカップに魚を入れ、具を上に乗せてオーブンで焼く。  
(180℃で20分目安)

