

# 窪町小学校 給食試食会



## 《文京区食育推進の目標》

- ・栄養バランスのとれた朝食を摂る習慣を定着させる。
  - ・適切な食事バランスに気を配ることのできる児童、生徒を育成する。
  - ・家庭で楽しく食事のできる児童、生徒を増やす。
  - ・好ましい食習慣を身に付けさせる。
- ⇒食べることが大好き！楽しい！と思える給食の提供を心がける

## 《文京区を行っている給食への取り組み》

- ・いい日本食の日給食 毎年11月24日
- ・芋煮給食 9～10月頃
- ・交流自治体給食 今年度は熊本県上天草市の湯島大根を使用予定

## 《給食費》

令和5年度2学期より無償化

低学年:260円 中学年:285円 高学年:310円

## 《窪町小の給食》

### ・行事食

端午の節句(5月) 七夕(7月) 重陽の節句(9月) 冬至(12月) 鏡開き(1月)  
節分(2月) 桃の節句(3月)

### ・イベント給食

あじさいゼリー(6月) セレクト給食(7月,12月) ハロウィン(10月) クリスマス(12月)  
バレンタインデー(2月) お祝い給食(3月)

### ・全国学校給食週間(1月24日～30日)

学校給食は、単なる昼食ではなく、子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、学校給食の意義や役割について、関心を高めるため、全国で様々な給食が作られています。

## 《給食室の1日》

6:30 出勤

随時、食材の納品が行われる

7:00 野菜の洗浄、下処理

野菜は3回ずつ洗浄。その後、洗ったものから野菜の切裁

9:00 各クラスの食器出し、枚数の確認

11:45 校長先生による検食

13:30 ワゴンを下ろし、食器洗浄

15:00 洗浄後、書類作成

16:00 退勤



## 《本日の給食のレシピ》

### ★海苔の佃煮

#### 材料(4人分)

焼き海苔	8g
三温糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
本みりん	小さじ1/2
水	大さじ4

#### 作り方

- ①三温糖～水までの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②小鍋に海苔をちぎりながら入れ、①の調味料液を入れて浸しておく。
- ③のりがふやけたら弱火で汁気がなくなるまで煮る。

### ★豚肉のおろぼんちー

#### 材料(4人分)

油	小さじ1
豚肩ロース薄切り	200g
酒	小さじ1
しょうがチューブ	2cmくらい
大根	140g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩	少々
ピザチーズ	40g
にら	1本

#### 作り方(おうちでバージョン)

- ①豚肉は酒としょうがで下味をつける。
- ②大根をおろし、しょうゆ～塩までの調味料と合わせる。
- ③フライパンで油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら弱火にし、②を混ぜ合わせる。
- ⑤3cm幅に切ったにらとピザチーズをまんべんなく乗せ、ふたをし、チーズが溶けるまで加熱する。
- ⑥お皿に盛り付けて完成。

### ★のっぺい汁

#### 材料(4人分)

だし汁	450ml
(学校ではかつお節と日高昆布の合わせ出汁)	
サラダ油	小さじ1/2
鶏モモ肉	60g
にんじん	20g
だいこん	80g
ぶなしめじ	20g
こんにゃく	20g
じゃがいも	80g
ちくわ	10cm程度のもの
油揚げ	20g
酒	小さじ1
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1 水小さじ2

#### 作り方

- ①にんじん、大根、じゃがいもはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ちくわは輪切り、油揚げは短冊切りにしておく。
- ②鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の色が変わったら、具材を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④だし汁を入れ、煮立ったら、調味料を入れる。
- ⑤最後に水溶き片栗粉で軽くとろみをつけて完成。