中学校給食通信第71号



令和4年11月 摂津市教育委員会

11月19日はいい食育の日





ごはん 豚肉のしょうが炒め おでん あずき団子 さつまいものみそ汁

今回は"減塩"をテーマとして、市立の認定こども 園、小学校、中学校で「出汁」を活かした給食を11月 |8日(金)に提供します。

中学校給食では、普段から昆布とかつお節で出汁を取 り、それを汁物や煮物、和え物、献立によってはご飯を 炊く水分としても利用しています。出汁のうま味を感じ られれば少ない塩分でも十分に満足感が得られます。そ れを実感していただくために、この日は通常よりも濃い めの出汁を取り、おでんとみそ汁に使います。ぜひ味わ ってみてくださいね!



6月は減塩の手段として梅や酢を使ったよ。 今回はだしを使った取り組みです。早い時期 から食塩摂取量を少なくすることで高血圧を 予防することができるよ。

減塩するための工夫には他に どんなものがあるんやろ? クイズにも挑戦してみよう!



リピート希望献立 上位5献立決定!

7月から9月上旬にかけて、配膳室を利用する生徒の皆さんに、掲示された献立 のうち自身の食べたい献立にシールを貼って投票していただきました。上位5つの 献立は2月に人気献立WEEK!として登場します。ぜひご利用ください!

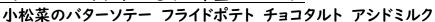


プレゼントキャンペーン開催中!

||月|日(火)から||月30日(水)までに食育クイズ※に正解した生徒には蛍光ペンセットを、期 間中に給食を5食以上喫食した生徒にはクルトガシャープペンシルをプレゼントします。詳しくは中学 校給食通信特別号をチェックしてください。※中学校給食通信特別号のQRコードより回答してください。

|1 2 月のおすすめ!| 献立紹介|

| 12月||4日(水)||ピラフ| ローストチキン もみの木型ハンバーグ|





「ピラフ」は米にベーコンや玉葱などの具を加え、コンソメ、バターなどで味つけをして炊 き上げます。「ローストチキン」に「もみの木型ハンバーグ」、「チョコタルト」、「アシド ミルク」などが付いた、スペシャルなクリスマス献立です。

<u>| 12月||5日(木)| わかめごはん(小盛) うどん ぶり大根風 かぼちゃの甘煮 ゆずゼリー 牛乳</u>

かぼちゃやゆずを用いた冬至献立です。「ぶり大根風」は魚の苦手な人でも食べやすいように、下 味をつけたぶりを一度油で揚げてから煮ています。ゆずゼリーはさっぱりとした甘さのゼリーです。