

令和4年度

食育だより



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

ご進級、ご入学おめでとうございます。
今年度も安全でおいしい給食を届け、心身の健やかな成長を支えて
いきたいと思ひます。
保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお祈ひします。



給食がとどくまで

給食センターでは、安全でおいしい給食を作るために、気をつけている多くの衛生管理
ポイントがあります。また、給食調理員は毎日の健康観察や、月に2回の検便を実施し、
常に体調管理に気を配っています。

◎手洗い



作業前と作業が変わるごとに、手洗いとアルコール消毒をします。爪の中やひじまで洗います。

◎野菜の洗浄



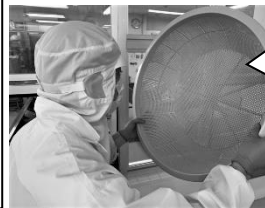
調理に使う水は、毎朝水質検査をして安全を確認しています。
野菜や果物は流水で3回洗います。異物や腐敗がないか複数の人の目でチェックします。

◎食材のチェック



缶詰などは開けた後、食材を少量ずつ出して異物がないかチェックし、それから大きな容器に移します。

◎調理器具の点検



野菜裁断機の刃や、ざるなどの器具は、使用前と使用中、使用後に破損がないか点検して記録します。

◎加熱



おかずは全て加熱調理します。加熱時・冷却時・配食時など、その都度温度を測り、記録します。

◎配食



エプロンは作業別に使い分けます。
おかずをつぎ分けるときは、配食用エプロンや使い捨て手袋を着用し、配食用の器具を使用します。

< 献立表からいろいろな事がわかります！ >



献立表には、献立名と使用食材のほか、エネルギー量や食塩相当量・特色ある献立についても記載しています。

食材料名のマークは、3つの食品群を表しています。

●○→赤の食品グループ
●…たんぱく質 ○…無機質
おもに体をつくるものになるもの

▲△→黄の食品グループ
▲…炭水化物 △…脂質
おもにエネルギーのものになるもの

■□→緑の食品グループ
■…カロテン □…ビタミンC
おもに体の調子を整えるものになるもの

①減量ごはん	①▲ごはん
②鶏肉のから揚げ	②●若鶏もも肉
③おかつあえ	食塩
④みそ汁	こしょう
⑤かしわもち	ガーリックパウダー
⑥牛乳	▲でん粉
	△食用米油
	③□キャベツ
	塩
	■ほわれんそう
	■にんじん
	しょうゆ
	●かつお節(和え物用)
	④●生揚げ
	○(乾)わかめ
	○たまねぎ
	■にんじん
	○えのきたけ
	■薬ねぎ
	煮干し だし用
	●中みそ
	●白みそ
	水
	⑤▲かしわもち(一食用)
	⑥○牛乳
	行事食「こどもの日」
	地場産物の日
	813 2.4

特色ある献立

行事食

日本に伝わる季節の行事食を取り入れています。

地場産物の日

地場産物を多く取り入れています。

教科関連献立

教科学習と関連した献立を取り入れています。

食育の日(わ食の日)

毎月19日を「わ食の日」とし、一汁二菜の献立でひろしまっこ汁を取り入れています。

郷土に伝わる料理

広島県に伝わる料理を取り入れています。

左：エネルギー (kcal) …1か月平均830kcalを目指しています。
右：食塩相当量 (g) …1か月平均2.5g未満を目指しています。



チャレンジ! おうちで給食レシピ!



呉の肉じゃが

- <材料 4人分>
- 牛肉(薄切り) 120g
 - さつまいも 30g
 - じゃがいも 小3個
 - 糸こんにゃく 1/2袋
 - たまねぎ 小2個
 - ごま油 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ2・1/2
 - さとう 大さじ2
 - 酒 小さじ1
 - 水 1/2カップ

- <作り方>
- ① 下ごしらえ
糸こんにゃく…ゆでて切る
じゃがいも…角切りにして水につける
たまねぎ…角切り
さつまいも…短冊切り
 - ② ごま油を熱し、牛肉を炒める。
 - ③ たまねぎ、糸こんにゃくを炒める。
 - ④ じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
 - ⑤ 調味し、さつまいもを入れて煮含める。

呉の肉じゃがは、にんじんを入れないことと、ごま油を使うのが特徴です。

