

<今日の献立>

黒砂糖パン 牛乳 もずくスープ 白身魚のレモン揚げ
ゴーヤーチャンブルー

献立名	材料名
黒砂糖パン	
牛乳	
もずくスープ	玉ねぎ えのきたけ 人参 がらスープ 糸かまぼこ 白菜 しょうゆ 塩 酒 こしょう 生姜 もずく
白身魚のレモン揚げ	ホキ でん粉 揚げ油 しょうゆ 三温糖 水 レモン果汁
ゴーヤーチャンブルー	サラダ油 生姜 ショウガ・ペッコン 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 厚揚げ 塩 黒こしょう 三温糖 酒 しょうゆ にがうり

*栄養価

エネルギー	664 kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	21.9 g
カルシウム	381 mg
食物繊維	4.4 g
塩分	3.2 g

《コメント》

*家庭でパンを作る、という人もいらっしゃると思いますが、それとほぼ同じ材料で添加物を一切含まないパンです。市販のパンを食べなれている子どもたちにとっては、ぱさぱさ感が気になるようです。甘いものが多くなってはいけませんが、パンが食べやすいように献立によってジャム等を付けています。今日は、黒砂糖を練り込んでもらいました。

*牛乳は毎日1本つきます。成長期なので給食以外でも1日1本は飲んでほしいものです。

*食材は、国産、できれば県内産・長野市産を使っています。成長期の子どもたちのために、安心できる産地のものを使い、給食を作りたいからです。また、行事食や郷土食、特産物を取り入れるようにし、子どもたちに生まれ育った故郷『長野県』に関心を持ってもらえるようにしています。

*今日は、沖縄の食材を取り入れた献立になっています。黒砂糖、もずく、にがうり(ゴーヤー)です。子どもたちに様々な食材を知ってもらうためです。特ににがうり(ゴーヤー)は子どもたちの苦手な野菜ではありますが、少しの量で、食べやすく調理しました。

*学校給食では、ご家庭で取りにくい食品、芋や豆、ごま、海藻、緑黄色野菜などを積極的に献立に取り入れています。また、汁物は、化学調味料を使わずに昆布や削り節、煮干しでだしをとっています。味覚の発達する小・中学校の時期にできるだけ自然の味に慣れ親しんで、味覚を磨いてほしいからです。

*給食の味付けは子どもたちの健康を考えて薄味になるようにしています。ご家庭の味と比べてどうでしょうか?子どもたちのために、より良い給食になるように、ぜひ、お気軽にご意見・ご感想をお聞かせください。