

＜今日の献立＞

麦ごはん、牛乳、けんちん汁、焼き鳥丼の具、のりマヨ和え

献立名	材料名
麦ごはん	麦ごはん
牛乳	
けんちん汁	炒め油 とうふ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はくさい 長ねぎ かつおだし 塩 濃口しょうゆ
焼き鳥丼の具	鶏もも肉 濃口しょうゆ 中ざら糖 水あめ 酒 炒め油 卵 冷凍えだまめ
のりマヨ和え	ほうれん草 キャベツ もやし 糸かまぼこ 薄口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ きざみのり

＜栄養価＞

エネルギー	628kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	20.0g
カルシウム	321mg
食物繊維	4.1g
食塩相当量	2.5g

＜コメント＞

* ごはんには麦が5%混ぜ込んであります。

お米は長野市内産を含む北信地方でとれたものです。主食離れが進んでいるためか、給食ではごはんが多く残ってきています。主食不足はおかずの食べ過ぎによる塩分・糖分・脂肪のとりすぎにもつながりますので、主食もしっかり食べる習慣を身につけてもらいたいです。

* 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にできるだけ安心して産地のものを使い、給食を作りたいからです。また、給食からも季節の移り変わりを感じてほしいと願い、旬のものも積極的に取り入れるようにしています。今月は、県内産のもやし、白菜、しめじ、長ねぎ、りんご、大豆、長野市産のえのきたけ、れんこん、ヤーコン、エリンギを使用しています。

* 給食では化学調味料を使わずに、昆布や削り節、煮干しなどでだしを取っています。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。大規模な給食センターですが、だしをとることや添加物の少ない質のよい材料を使うようにしています。今日のけんちん汁も朝8:30からじっくりと時間をかけて、だしをとって作っています。

* 学校給食では、家庭でとりにくい食品、いも類やごま、海藻、緑黄色野菜などを積極的に献立にとり入れて調理しています。今日は、これからの寒い季節の風邪予防に野菜が苦手な子どもたちにもたっぷり野菜を食べてもらえるように、きざみのりの香りが食欲をそそる和え物に緑黄色野菜のほうれん草を加えました。

* 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。