

しょくいくだより

令和6年4月
京田辺市学校給食委員会



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級
おめでとう
ございます



にゅうがく しんきゅう あたら がくねん がっこうせいかつ はじ
入学、進級をおかえ、新しい学年での学校生活が始まりました。もうすぐ、給食も始
まります。京田辺市の給食を紹介します。

こんだて 献立について

京田辺市9つの小学校の給食は同じ献立です。栄養量は学校給食栄養摂取基準に従っています。また、献立作成では、様々な食材でいろいろな料理を出す、苦手なものも取り入れる、旬の食材を使用する、噛み応えのある料理を出す、地産地消やお茶を使った献立の提供などを基本としています。

しゅしょく ふくしょく 主食・副食について

主食の米は地元産のものを使い、学校の給食室で炊いています。月に1~2回、パンが登場します。副食については、化学調味料は使用せず、煮干し、かつお節などでだしをとっています。おかずも手作りを中心とし、京田辺市でとれる野菜やみそをできる範囲で使っています。

きゅうしょく れい 給食の例です



きゅうしょく しょうかい 給食レシピの紹介

がっこうきゅうしょく で実施されている献立を、市のホームページにのせています。材料や作り方、出来上がりの写真などを紹介しているので、人気献立をご家庭でも作ってみてください。

みぎに じげん 右の二次元コードを
よんで ください。



きゅうしょく で 食べる、きむたくごはんやガパオライスなどの作り方がわかります♪

こんだてひょう はいふ 献立表の配布

まいつき きゅうしょく こんだてひょう 毎月
の給食献立表で、献立名や使用食材、旬の食材などをお知らせします。

2021.04月

作って食べよう！給食レシピ

給食で人気の献立	きむたくごはん
	
<p>2021年3月2日 GAO の献立</p> <p>きむたくごはん しょうかいのあんかけ チンゲンサイの生炊和え</p>	
<p>★材料 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 2 合 ・ベーコン 60 g ・白飯キムチ 50 g ・たくあん(漬物) 50 g ・うずくろ醤油 小さじ2/3 	<p>★作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ごはんを炊く ② ベーコンは短冊、キムチ・たくあんは食べやすい大きさに切る ③ ベーコン・キムチ・たくあんを炒め、醤油で味をととのえる (お好みでキムチの汁を入れる) ④ 炊き上がったごはんに、③を入れて混ぜ合わせる
<p>★栄養価 (1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ エネルギー 348 kcal ◇ たんぱく質 7.2 g ◇ 食塩相当量 1.3 g 	 <p>京田辺のヒーロー きょくろマン</p>
<p>長野県田辺市の大人気ご当地給食です。たくあんは選別がおすすめです。 京田辺市9小学校で実施したリクエスト給食のアンケートでは、「ご献立第2位」に輝きました！</p>	

しょくい 食育×クイズ



よくかんで食べると、体にとっていいことがいろいろあります。その頭文字をとった、「ひみこのはがーぜ」という合言葉があります。「ひ」は肥満予防になる。「み」は味覚が発達する。「こ」は言葉の発音がはっきりする。では、「の」はどのような効果でしょうか。

- ① 脳が発達する
- ② のみこみやすくなる
- ③ 脳が大きくなる

【こたえ】 ① 「脳が発達する」です。よくかぶことで脳の働きがよくなり、記憶力や集中力がアップします。「は」は歯の病気の予防、「か」はがん予防、「い」は胃腸快調、「ぜ」は全力投球です。

