



4月給食だより

～ご入学・ご進級おめでとうございます～



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。
皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作り
に努めていきます。

♪給食が始まります♪

◆西調理場について◆

<給食を届けている学校>

Aブロック：西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小、上砂川小
Bブロック：第九小、第十小、松中小、新生小、若葉台小



<栄養士のお仕事>

市の栄養士が5名います。献立を考えたり、食育に取り組んだりします。
そのほかにも、食材の選定、発注や調理に関する衛生管理、
アレルギー対応などを行います。
また、学校に出向き、給食時間にクラスをまわり、子どもたちと交流します。
その日の給食のポイントや食材、栄養についてのお話をしています。

<調理員のお仕事>

調理と片づけの洗浄に携わる人は1日50名くらいいます。
朝6時ごろ、その日の給食に使う食材が届き、そこから調理スタートです。
時間内においしい給食を学校へ届けるために、みんなで分担して一生懸命
調理しています。できる限り手作りを心掛けていて、カレーなどのルウも
小麦粉とバターで作ります。また、春巻きを巻いたり、餃子を包んだり、
パンケーキを焼いたり、1つ1つ丁寧に心を込めて作っています。



<ドライバーのお仕事>

給食を学校へ運ぶトラックが7台あります。運転手さんたちは、朝のうちにまず食器を学校に届けます。
次にお昼近くに、できあがった給食を学校に届けます。そして、食べ終わった食器や食缶を
学校へ回収しに行くので、毎日学校と調理場を3往復もしています。



給食を好きになってもらえるように、栄養士も全力で
サポートしていきたいと思えます！
保護者の皆様には、給食だよりで発信していきますので
ぜひ、読んでいただき、ご家庭でも給食について
話してみてくださいね。



注目！ベジタブル



このマークに注目！！



『注目！ベジタブル』

～野菜をぱくぱく食べようベジぱくDAY～
という取り組みを今年度も引き続き行っていきます。
もっと野菜をおいしく食べてもらいたい！という思いで
はじめた食育です。毎月1種類、子どもたちや保護者の方に
注目してもらいたい『立川産の野菜や旬の野菜』を決めて
給食だよりやポスターなどで紹介していきます。

ベジぱくポスター

学校に掲示しています。
どこに貼ってあるか
みんなはわかるかな？



1日に約10センチも伸びる、成長が速い野菜です。
「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて、疲労回復効果が高い野菜として有名です。
よく見かけるものは緑色ですが、白色のものもあります。白いアスパラガスは日光に当てずに育てます。
茎はためて穂先が固くしまり、まっすぐに伸びたものが鮮度を見分けるポイントとなります。

【今月の給食】

- ・アスパラ入り牛丼
- ・アスパラガスと卵のスープ
- ・アスパラガスのおかか和え

今月はアスパラガスが3回登場します！
献立表で『ベジぱくスタンプ』を
さがしてみよう♪



～ アスパラ入り牛丼 ～

材料（4人分）

米	300g(2合)
牛うす切り肉	160g
しらたき	80g
しめじ	30g
アスパラガス	60g
玉ねぎ	200g
水	500ml
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2

Let's cook!

- ① 米をとぎ、定量の水で炊く。
- ② 牛肉は4cm四方に切る。
しらたきは3cmくらいに切り、しめじは小房にわける。
アスパラガスは斜め8mm、玉ねぎは1/2カットの8mmスライスに切る。
- ③ 深めのフライパンに水とAを入れ、しめじ、玉ねぎを入れて中火で煮込む。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、しらたき、牛肉を入れてさらに煮る。
- ⑤ 牛肉の色が変わり始めたら、アスパラガスを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤をかけて出来上がり。

野菜を食べよう！レシピ

