



# 4月 給食だより

発行：東広島学校給食センター  
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、子供たちの健やかな成長のために、安全・安心でおいしい学校給食を提供するとともに、学校・家庭・地域と連携した食育を推進していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導くこと。

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

## 学校給食 7つの目標

『学校給食法』より

学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、**勤労を重んずる態度を養うこと。**

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、**生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。**



## 東広島市の学校給食を紹介します

### 主食

#### ごはん 週4回

白ごはん、旬や行事にあわせて豆ごはん、ちらし寿司 など  
※主に東広島市産の米を使用

#### パン 週1回

コッペパン、黒糖パン、バターパン、リッチパン など

### 副菜

野菜をたくさん使った和え物、汁物、炒め物 など

※東広島の地場産物を優先的に使用



●毎月19日は「食育の日」です。

古代米ごはん：黒米を入れたごはん

魚料理：季節の魚料理

和え物：旬の野菜料理

ゆめまる汁：地場産物が入ったみそ汁

### 牛乳

200mLの牛乳が1本つきます（広島県産）

### 主菜

主に肉・魚・卵・豆類を使ったおかず など



HGH.KYUSHOKU



東広島市学校給食【公式】で検索！

～郷土料理 ①～

## 「がんす」



「がんす」は、広島県内で食べられている、長方形のうすい揚げかまぼこです。魚のすり身に野菜や唐辛子などを混ぜて成形し、パン粉を付けて揚げます。本来は、唐辛子のピリッとした風味が特徴ですが、給食では食べやすいように唐辛子が含まれていないものになっています。

### ◆がんすの誕生◆

呉市のかまぼこ店が、「あまった魚のすり身を再利用できないか」と考えたことから生まれました。地元では昔から、おやつやお弁当のおかずとして親しまれてきました。

### ◆名前の由来◆

広島県では、「～です」「～でございます」を「～でがんす」と言っていたことから、この名前がつけました。親しみやすい名前という思いも込められているそうです。

作ってみよう！

## パワーをつけろ！ スタミナがんす丼

1人分  
1杯分 - : 517kcal  
塩分 : 1.9g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ごはん	4人分		①かつお節でだしをとる。
がんす	4枚	短冊切り	②だし汁に玉ねぎ、にんじん、しいたけを入れて煮る。
たまご	3個		③火が通ったらAを加えて、がんすを入れる。
玉ねぎ	1玉	うす切り	④ちりめんを入れる。
にんじん	1/3本	短冊切り	⑤溶き卵を流し入れる。
生しいたけ	1枚	うす切り	⑥ねぎを入れて仕上げる。
ちりめん	10g		⑦ごはんの上に⑥をかける。
ねぎ	2本	小口切り	
かつお節	10g		
水	200mL		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
みりん	小さじ1		
料理酒	大さじ1/2		

令和2年度のひろしま給食「広島県教育委員会賞」に選ばれたメニューです。

東広島学校給食センター『東広島の将来像を学校給食の果たす役割で叶えます！！』

じゃがじゃが

かっつきー