

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っております。どうぞよろしくお願いいたします。

東広島市の学校給食を紹介します

デザート

季節の果物やゼリー、ヨーグルトなど

主食

ごはん 週4回
白ごはん、わかめごはん
季節の変わりごはん など
※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



●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：旬の魚料理
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

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
的に使用しています。

～地産地消 ①～



『アスパラガス』



アスパラガスは、江戸時代、葉を觀賞するためにオランダから日本に伝わりました。明治時代になって、茎の部分が食べられるようになり、大正時代に本格的な栽培が始まりました。

アスパラガスは東広島市の地場産物の1つです。ひろしま中央農業協同組合 営農経済センターの西田さんに東広島市で栽培されているアスパラガスについて伺いました。「東広島市では、約30年前から栽培が始まりました。東広島市の風土に合って、収穫量が多く、味が良い『ウエルカム』を栽培しています。」

地元の方が心をこめて育てた旬のアスパラガスを、ご家庭でもぜひ味わってください。

アスパラガスの栄養は…

疲労回復を促す『アスパラギン酸』、
成長を促す『葉酸』、
美肌効果が期待できる『βカロテン』
など、私たちの健康を維持する栄養素が含まれています。
『アスパラギン酸』は、アスパラガスに多く含まれているので、この名前になったと言われています。

東広島市の子供たちが
食べてくれるから、励みになります。できるだけ新鮮で、良い物を届けることができるよう頑張っています。



～学校給食の7つの目標～

学校給食は、『学校給食法』の中に目標が掲げられ、教育の一環として実施されています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②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。



③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。



④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。



⑤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。



⑥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。



⑦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。



給食の写真を
Instagramに
掲載しています。



HGH.KYUSHOKU

東広島市学校給食【公式】で検索！

給食に
登場します！

アスパラガスのサラダ

1人分
エネルギー：38kcal
塩分：0.2g

材料(4人分)	切り方	作り方
ハム	2枚	短冊切り ① アスパラガス、キャベツに にんじんを茹でて冷ます。 ② Aを合わせて、ドレッシングを作る。 ③ 材料と②を合わせる。
アスパラガス	2本	
キャベツ	4枚	
にんじん	1/5本	斜め切り 太め千切り 千切り
ホールコーン缶	30g	
なたね油	大さじ1と1/2	A
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	少々	
酢	大さじ1	
こしょう	少々	

アスパラガスとキャベツは茹ですぎに気を付けましょう。
旬の春キャベツを使うと、さらに春らしいサラダになります。



東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

