



発行：東広島北部学校給食センター

ご入学ご進級おめでとうございます。

新しい環境に、子どもたちは期待と緊張をもってスタートしていることでしょう。今年度も、子ども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、学校と連携し、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たします。

## 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

### 主菜

主に肉・魚・卵・豆類を使ったおかず

### 牛乳

1本(200ml)の牛乳が毎日つきます。

### 副菜

野菜をたくさん使った和え物、汁物、炒め物など

### 主食

ごはん 週4回  
白ごはん、麦ごはん、わかめごはん、季節の変わりごはん など  
※お米は東広島産です

パン 週1回  
コッペパン、黒糖パン、バターパン、チーズパン、パンパン など

●毎月19日は「食育の日」です。  
黒米をまぜた **古代米ごはん**、東広島産の野菜を使った **ゆめまる汁**が登場します。

## ～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。

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食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

旬の魚 ①

## 「クロダイ(チヌ)」

### 「チヌ」と呼ばれ、親しまれる魚!!

クロダイ(チヌ)は、名前の通り真鯛とよく似た形をしており、体の色が黒色、または灰色です。タイ科の魚の中では珍しく浅瀬を好みます。

広島県は、クロダイの水揚げ量が日本一で、全国の約10%をしめています。



### 実は出世魚!!

成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。また、地域によっても違います。

- 関東「チンチン→カイズ→クロダイ」
- 関西「ババタレ→チヌ→オオスケ」



### \*\*\*チヌ飯\*\*\*

チヌ飯は、クロダイを丸ごとしょうゆで炊きこんだ豪快な漁師飯です。

### クロダイの人気料理

鮮度の良いクロダイは、刺身でおいしく食べることができます。魚の味にくせがないので、湯引きや塩焼き、煮つけ、ムニエルなど、様々な料理に活用できます。

### 今月のおすすめメニュー

## クロダイの香芳だれ

【1人分】  
エネルギー：229 kcal  
塩 分：1.0g

材 料 (4人分)		作り方
クロダイ切り身	4切	① クロダイに軽く振り塩をする。 ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③ 鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせて香芳だれを作る。 ④ 揚げたクロダイに③のたれをかける。
振り塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
おろししょうが	少々	
砂糖	大さじ2	
料理酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2	
水	1/4カップ	



じゃがじゃが

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」』



かっきー