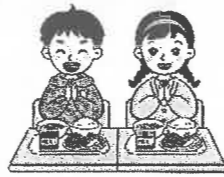




4月のこんだてだより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

あたたかい春を迎え、いよいよ新年度が始まりました。児童生徒のみなさんが、それぞれの力を伸ばして元気に成長していくために、今年度も安全でおいしい給食を提供していきます。

学校給食は、栄養のバランスがとれているだけでなく、地域の食文化や地場産物、食べ物の旬、食に関わる人や食べ物への感謝などを学ぶことができる「生きた教材」です。児童生徒が将来にわたって望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校給食をとおした食育に取り組みます。



松江市の学校給食について



ごはん 週3~4回

- ・白米ごはんの他に、麦ごはん炊き込みごはん、ピラフなど
- ・松江市産の「きぬむすめ」を使用

パン 週1~2回

- ・国産小麦粉(そのうち 25%は県内産)で、マーガリン、脱脂粉乳、砂糖、塩、イーストを使用

めん 月1~2回

- ・中華めん(ラーメンなど)
- ・ソフトめん(ミートソースなど)
- ・米粉入りうどんなど

主菜

- ・肉、魚、大豆製品などを使用した料理
- ・揚げ物、焼き物、炒め物など

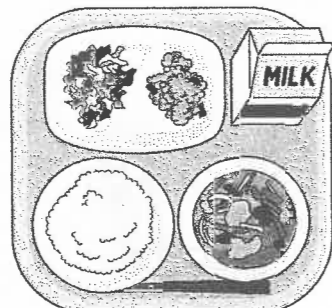
副菜

- ・野菜、きのこ、海藻などを使用した料理
- ・地場産物を活用

汁物

- ・みそ汁、すまし汁、煮物など
- ・塩分を少なくするために、だしは煮干しやかつおぶしを使用

成長段階にあわせた栄養量がとれるように計算して献立を考えています。



牛乳

- ・1本200cc
- ・島根県産牛乳



4月24日は「茶の湯の日」

松江に茶の湯文化を広めた松江藩松平家七代藩主の松平治郷は、「不味公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不味公が没後200年を迎えたことから、松江市は不味公の命日である4月24日を「茶の湯の日」に制定しています。

この「茶の湯の日」に合わせて、せん茶を使用した「お茶サラダ」と松江市の特産品である「あご野焼き」の天ぷらを献立に取り入れます。



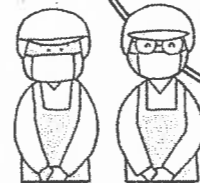
松平治郷
(号:不味、1751-1818年)



全国の味めぐり

今年度は、日本全国の味めぐりとして、各都道府県に伝わる郷土料理や特産品を使った料理を毎月提供します。全国各地の様々な食材や料理に触れ、親しんでもらいたと思います。

※「味めぐり」は、5月から始めます。



Let's cook!

《じゃがいものサラダ》

4月の
献立より

(材料 4人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 30g
- ・乾燥きくらげ 2g
- ・いりごま 大さじ1
- ・酢 小さじ2と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ① じゃがいもは、1cm四方のひょうし切り、にんじんは、千切りにし、ゆでた後、冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにする。
(※給食は衛生上加熱しています。)
- ③ 乾燥きくらげを水でもどして千切りにし、ゆでた後、冷ます。
- ④ いりごまはかるくする。
- ⑤ Aをまぜ合わせる。
- ⑥ ①~④を合わせ、⑤を加えて味付けをする。

A

