



# 4月 給食だより



## 給食時間の過ごし方



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、真と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

目標は、ひとくち30回!

ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度のスタートですね。新しい生活の始まりにドキドキ・わくわくしていることだと思います。みなさんが元気で健康に学校生活を送れるように、『安心・安全・おいしい給食』を作ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 宇陀市の学校給食について

### 給食の内容

牛乳

完全給食に牛乳は必須です。丈夫な骨や歯を作るために、毎日給食につきます。

おかず

主菜(おもに肉や魚のおかず)・副菜(おもに野菜のおかず)、汁物を組み合わせています。

季節の食材の他、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れます。

主食(ごはん・パン) 市内の業者さんに委託しています。

月・水・金  
奈良県産ヒノヒカリ使用  
(ビタミン強化米入り)



パンは、味付けパン、規格パン、米粉パンなどがあります。奈良県産小麦を一部使用しています。

(ごはんとパンは低学年、高学年、中学校で量が異なります。)

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

### 地場産物の活用



4月分使用宇陀市産食材  
小松菜・にんじん・キャベツ・大和まな・アスパラ・大根・たまねぎ・たまねぎの矢・ほうれん草(有機野菜を含む)

### 配送



小学校6校、中学校4校、合わせて約1700人分の給食を心を込めて作り、届けています!!

4月のなかよしこんだては、たまねぎです!



魅力あるおいしい給食を届けられるよう、頑張ります!



### 給食レシピ紹介“宇陀の野菜入りスンドゥブ”

(3月16日実施分)

材料(中学生4人分)

- 木綿豆腐 280g
- 豚肉 50g
- 大和まな 50g
- しいたけ 30g
- だいこん 80g
- にんじん 40g
- 油 小さじ2
- 白菜キムチ 40g

- みそ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- コチュジャン 少々
- おろしにんにく 少々
- おろししょうが 少々

作り方

- 豆腐…お好みの大きさ 大和まな…1cm
- しいたけ…3mm 大根、にんじん…細切り
- ①油をひき、豚肉を炒める。
- ②火が通ったら調味料、水、豆腐、しいたけを加え煮る。
- ③にんじん、大根を加え煮る。
- ④キムチ、大和まなを加える。

榛原小6年生(榛原中新1年生)が考えた献立の料理です!

