

給食だより

新生生の皆さん、ご入学おめでとうございます。環境の変化で体調が崩れないように、食事をしっかりととりましょう！！

★★町田市の給食★★

献立は文部科学省で定められている『生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準』を目安に作成しています。

《給食1回分の栄養量》

エネルギー：820Kcal たんぱく質：30g カルシウム：450mg

鉄分：4mg 食塩相当量：3g

《地産地消》

町田産の牛乳を使用した飲むヨーグルト、米・野菜を使用しています。

《保護者対象給食試食会》

中学校で開催します。

《クックパッドで【簡単！町田市の給食】を公開中。

URL:<http://cookpad.com/kitchen/15968961> または

『クックパッド町田市公式キッチン』で検索

教育委員会では、中学2年生の職場体験を実施しています。仕事の1つとして、バランスの良い中学校メニューの立案があります。生徒が考えたメニューを1学期と2学期にとり入れます。今月は、5月23日です。お楽しみに！！



～毎月19日は「食育の日」～

今年度は2020年東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、給食を通して世界の郷土料理・ご当地料理を紹介していきます！！

5月は【スペイン】アンボンディガス揚げ肉団子のトマトソース煮込みです。

日本人には、パエリアがおなじみですが、スペインは地方によって気候、風土、文化等が異なるため材料や調理方法が様々です。北部は煮込み料理、中央部はオープン料理、南部は油を使用した揚げ物が特徴的な料理です。

旬の食材 にんにく(大蒜)

《旬：4月～6月》 紀元前3000年頃の古代エジプト王朝時代にはすでに栽培されており、ツタンカーメンの墓の中からも発見されている。日本には奈良時代に渡来し、かぜ薬として使用されていた。

《栄養素》 ビタミンBが豊富で、にんにくに含まれる『アリシン』という物質がビタミンBと結合しその吸収を高める。アリシンは分解されるとアホエンとなり

◎記憶力アップ ◎血液をさらさらにする効果があるとされている。

《ガーリックオイルの作り方》簡単に作れて色々な料理に使用できます。

●にんにく・・・1個 オリーブオイル・・・150cc
にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルに加える
保存するビンは、きれいに洗浄し消毒した後、水気をふき取っておく。



食材産地 < 2/13～3/12 >		野菜	産地
牛乳	産地	さつまいも	千葉
牛乳 (株)明治の集乳工リア	北海道 青森 山形 岩手 宮城 福島 栃木 群馬 埼玉 千葉 神奈川 静岡 愛知 三重	玉ねぎ	北海道
米	産地	じゃが芋	北海道・鹿児島
米	石川・青森	人参	千葉
肉類	産地	キャベツ	神奈川・愛知
豚肉	鹿児島	ピーマン	高知
鶏肉	岩手	赤ピーマン	宮崎
魚介類	産地	ほうれん草	埼玉・神奈川
いか	ペルー	小松菜	神奈川
鮭	ベトナム	もやし	神奈川・千葉
さんま	ノルウェー	ねぎ	千葉
ホキ	ニュージーランド	ミニトマト	愛知・静岡
サバ	ニュージーランド	きゅうり	埼玉
ちりめんじゃこ	ノルウェー	たけのこ	福岡
メルルーサ	アルゼンチン	ごぼう	青森
果物	産地	大根	神奈川・千葉
みかん	愛媛	ブロッコリー	国産
オレンジ	アメリカ	南瓜	鹿児島
野菜	産地	れんこん	茨城
しめじ	長野	えのきたけ	長野
		しいたけ	長野

①給食申込書提出期限 **4月10日(火)**

②払込期限 **4月19日(木)**

●今回は、5月分のみ申し込み及び5月分を含む1学期分の申し込みです。

- 締め切りは入学式翌日です。お忘れのないように！！
- 5月分の申し込み書は新クラスを記入し申し込んでください。



●前年度の保護者試食会の様子



●毎月19日【食育の日】メニュー



【韓国料理】テジブルコギ

◆注意してください！！◆

◆払込期限 **4月19日(木)** **必ず！**

期限を過ぎると、払い込めませんのでご注意ください。

◆自宅へ払込取扱票が **4月16日(月)** までに届かない場合は、エンゼルフーズへ連絡をお願いします。

・エンゼルフーズ：電話 042-700-5511 (月～金 11:00～17:00)

◆給食費は必ず払込期限までに送付された用紙で、払込んでください。

◆ゆうちょ銀行ご利用の場合は、払込用紙の使用できるATMからの振込をお願いします。