

# 給食だより

新入生の皆さん、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  
保存するビンには、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(2/9～3/12)		野菜	産地
<b>牛乳</b>	<b>産地</b>	南瓜	北海道
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	胡瓜	宮崎・高知
<b>米</b>	<b>産地</b>	れんこん	茨城
精白米	青森	ごぼう	鹿児島
<b>肉類</b>	<b>産地</b>	さつまいも	千葉
豚肉	茨城・千葉	赤パプリカ	ニュージーランド・宮崎
鶏肉	青森	黄パプリカ	ニュージーランド
<b>魚介類</b>	<b>産地</b>	大豆もやし	神奈川
鯖	ノルウェー	しめじ	長野・福岡
ちりめんじゃこ	鹿児島	もやし	神奈川
イカ	ペルー	みかん	静岡
あじ	ベトナム	長ネギ	千葉
シルバー	ニュージーランド	キャベツ	神奈川
鮭	ロシア	ピーマン	宮崎
<b>野菜</b>	<b>産地</b>	いんげん	沖縄
人参	北海道	じゃが芋	北海道
青梗菜	茨城	玉ねぎ	北海道
セロリ	静岡	ミニトマト	熊本
オレンジ	アメリカ	白菜	茨城

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、町田給食センターへ連絡をお願いします。  
・町田給食センター：電話 042-789-0642 (月～金13:00～16:00)

◆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。