



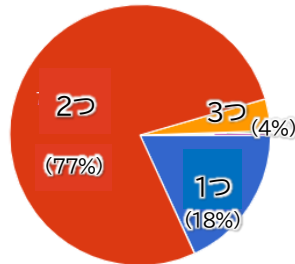
令和4年11月号
宇都宮市立一条中学校

10月5日 おにぎりの日の様子

事前に給食のごはんの量を見ながら、中学生にふさわしい1食分の主食(おにぎり)の量について確認し、当日は、自分で作ったおにぎりを食べました。



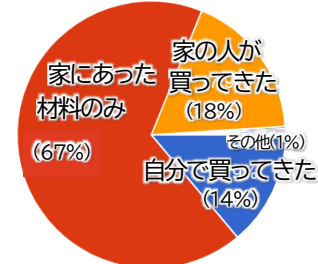
1. いくつ持ってきましたか？



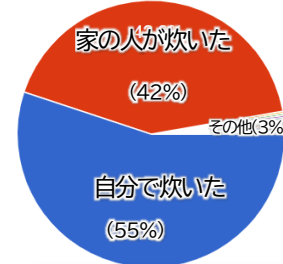
サケ うめ
こんぶ

ツナマヨ ふりかけ 塩
おかか めんたいに わかめ そぼろ たらこ
ゆかり チーズ チャーハン 卵 などなど

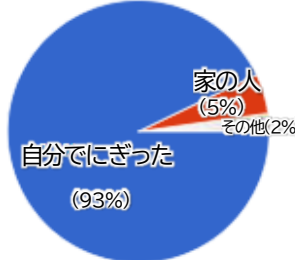
2. 具は何ですか？



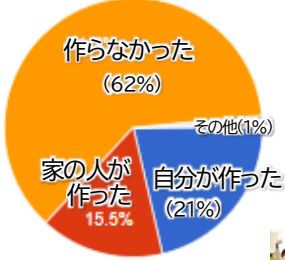
3. 材料を買ったのは？



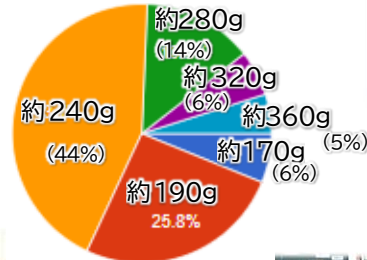
4. ご飯を炊いたのは？



5. にぎったのは？



6. 家族のおにぎりは？



11月30日は おべんとうの日

主食の量は、おにぎりの日で確認できました。第2回目は、レベルアップして、お弁当全部(給食で牛乳のみみ出す)を作ってみましょう。

お弁当箱を6つに分けて3つ分=半量が「ごはん(主食)」、1つ分が「肉や魚・卵のおかず(主菜)」、2つ分が「野菜やきのこ・海草・果物を使った料理(副菜)」になるように考えましょう！また、今年は、「まごわやさしい」食材(「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめなど海草、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどきのこ、「い」はいも)の中から3つは入るように考えましょう。おすすめ料理は、「ひじきや切りこんぶの煮物」、「五目きんぴら」など。おにぎりの日の献立をそのままお弁当箱につめれば、バランスの良いお弁当の出来上がり！前日のうちに煮物を作って、あげものが難しかったら、ハムカツでなくウインナーをいためるだけでもOK。ミニトマトやぶどうは洗うだけ。じゃがいもをレンジでチンして、塩と青のり・チーズを混ぜたり、ちくわにきゅうりを詰めたり、自分でできるものを考えてみよう！当日は、おはしなども忘れずに！



包まないアップルパイレシピ

9月29日の給食に出して、大好評でした！2年生は、宮っこチャレンジ中で残念ながら食べられなかったのですが、とっても簡単なので、ぜひ、作ってみてください！

【材料】(6個分)

・冷凍パイシート 1枚 (約20cm角) ・りんご 半個 ・レモン汁 小さじ1強 ・牛乳、水 各小さじ2 ・グラニュー糖 大さじ1

【作り方】

- ①冷凍パイシートを解凍して、6等分に切る。フォークで数か所穴をあける。
- ②りんご半分を皮付きのまま2mmスライス。レモン汁を振っておく。
- ③牛乳と水を混ぜたもの(卵黄でもよい)を塗る。
- ④②のりんごを(給食では3枚ずつ)並べ、上からグラニュー糖をかける。
- ⑤オーブン180℃で約16分焼く。グラニュー糖が溶けてぷつぷつしてきて、きつね色になればOK!



「学校給食等支援事業」による補助

急激な物価高騰に対し、保護者負担の軽減を図りながら、質や量の確保された学校給食の提供を継続させるために、宇都宮市教育委員会から「宇都宮市学校給食等支援事業補助金」が交付されることになりました。

8月から3月までの8か月分、541円/月/人(予定)、学校の給食費に支払われます。(保護者に支払うものではありません)

この補助金を有効に活用し、より充実した給食を実施していきたいと思っています。

なお、来年度、この補助金の実施予定はないため、物価高騰の状況等を鑑みながら、次年度以降の給食費については、検討していきたいと思っています。

栃木県牛乳普及協会から、学校給食ヨーグルトを無償提供していただき、11/28に出します。栃木県は、生乳生産量全国2位！おいしい県産牛乳や乳製品をぜひ、ご家庭でもたくさんいただきます！



秋休み明け、飯碗がピカピカになったことに気付きましたか？給食の食器(飯碗・汁椀・ランチ皿・深皿・お盆)は、市の予算で順番に約5年ごとに交換しています。これからみんなで使っていきます。大切に、扱ってください！



2年生の家庭科の授業で作成した献立から、給食用に少しアレンジして、

- 11月4日(金)O.Yさんの「ほうれん草とコーンのクリーミーカレーライス・牛乳・ちりめんじゃこ小松菜と油揚げの煮びたし・オレンジ」
- 11月10日(木)S.Sさんの「米飯・牛乳・鶏のからあげ・中華風春雨サラダ・わかめと豆腐とたまねぎのみそ汁・りんごヨーグルト」
- 11月17日(木)N.Aさんの「米飯・牛乳・豚肉と野菜いため・青菜のごまあえ・きのこのかきたま汁・柿」
- 11月21日(月)T.Rさんの「ひじきと大豆の(炊き込み)ご飯・牛乳・鮭のフライ・けんちん汁」
- 11月28日(月)I.Mさんの「米飯・牛乳・焼さば・野菜の付け合わせ・みそ汁・ヨーグルト」を出します。

