



令和4年4月7日
上越市立名立中学校



ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食だよりを通して、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

◎給食室のメンバー紹介◎

昨年度に引き続き、給食調理業務は民間の『かたおか』さんです。メンバー全員で力を合わせて、子ども達が楽しみにする給食を目指していきたいと思っています。



K.M 調理員 様



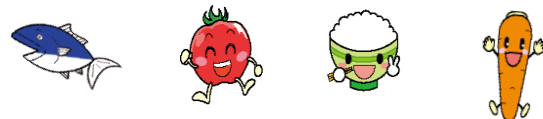
H.S 調理員 様



U.E 栄養教諭

安全、安心で美味しい給食を提供できるよう精一杯頑張ります。
よろしくお願いいたします。

給食費についてお知らせ



集金額は、生徒一人あたり1ヶ月5,680円×10ヶ月+調整月となります。
また、出席停止や入院等により、給食のある日に連続5回以上の欠食がある場合は、事前の申し出により給食を止めることができます。また、年間通じて2回以上の定期的な通院や検査で欠食する場合も止めることができます。希望する場合は速やかに学校へご連絡ください。

給食内容

《主食》

ごはん 週4回 上越産の無洗米を使用しています。

パン 小麦粉パン、米粉パン 合計月2回

小麦粉パンは、無漂白の小麦粉を使い、脱脂粉乳などをこねて作られています。おかずの味を損なわないよう乳、ショートニング、砂糖、塩、イーストをおさえて、素朴な味わいです。

米粉パンは、新潟県産米粉を使用しています。

めん 月2回程度 米粉麺、ソフト麺、ゆで中華麺、ゆでうどん などです。

《おかず》

家庭で摂りにくい食品（小魚類、豆類、大豆製品、海藻類、種実類）や不足しがちな栄養素（鉄分、カルシウム、ビタミン、食物繊維）を補えるよう工夫しています。また、名立区で採れた食材を取り入れ、地産地消に努めています。

《牛乳》

毎日1本（200ml）成長期に欠かせないカルシウム源です。

ご家庭へお願い

給食当番が週末に給食用の白衣を持ち帰ります。洗濯をしてアイロンをかけて、翌週の初めに学校へ持ってきてください。お手数ですが、ボタンの糸のほつれやほころび等がありましたら、繕っていただくとありがたいです。

☆給食レシピ☆切干バンサンスー

【材料（4人分）】

- ・キャベツ（短冊切り） 100g
- ・きゅうり（細切り） 30g
- ・にんじん（細切り） 20g
- ・切干大根 16g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ① 沸騰したお湯で、キャベツ、にんじんをさっとゆがく。もしくは電子レンジで加熱する。
- ② 切干大根を水に10分くらいつけて戻し、ざく切りにして、お湯で1分くらいゆでて、水で冷やし、水けをしぼる。
- ③ ①②ときゅうりを、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油で和える。