



ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。自分の夢にむかって頑張るためには、健康が第一の条件です。そして、健康を保つために最も重要なのが、毎日の「食事」です。「Lunch」では、生涯の健康につながる望ましい食事のとりかたや栄養の知識、中学生でも実践可能なレシピを紹介し、食について関心をもち、日々の生活に生かしていきましょう。

中学校給食では、こんなことに気をつけています。

① 栄養バランス

中学生に必要な栄養がバランスよくとれた魅力あるおいしい給食にします。



② 選択メニュー

A・B2つのメニューから、自分の食生活を考えて選択できる給食にします。



③ 生きた教材

教科等の学習に関連した給食にしています。



④ 安全・安心

給食センターでの作業や食品について、徹底した衛生管理のもと、安全・安心な給食を提供します。※衛生管理上、6月から9月は麺のメニューが休止、10月から3月は生野菜メニューが休止になります。



いただきます



⑤ アレルギー対応

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・やまいもの食物アレルギーがある場合、「食物アレルギー対応食」を希望することができます。



⑥ 地産地消

青森県の地場産物や青森市の特産物、また郷土料理をメニューに取り入れ、地域の産物や歴史を理解する給食にしています。



⑦ 食文化の伝承

メニューにいろいろな地域の料理を取り入れ、食文化の理解を深める給食にしています。



5月分から選択メニューが始まります。

選ぶときのポイント



● 栄養量で選ぶ ●

給食は、栄養バランスがとれるメニューになっていますが、AメニューとBメニューで、献立表に書いてあるエネルギーや、たんぱく質の量が違うときがあります。

その違いを参考にして選びましょう。



● 調理方法で選ぶ ●

揚げ物・焼物・蒸し物・炒め物・ゆで物など、給食では、いろいろな調理方法の料理を取り入れています。家で食べるのが多い調理方法のものを考え、給食では違うものを選ぶようにしましょう。

揚げ物が続いたりしないように気をつけましょう。



● 料理名で選ぶ ●

和風・洋風・中華風など、いろいろな種類の料理が出来ます。献立表の下の部分に、特色のある料理について説明が書いてあります。料理名に（●や★）の印がついているので、参考にして選びましょう。

また、好きなものばかりでなく、苦手なものや新しい料理も選んでみましょう。新しい味の発見があるかもしれませんよ。



野菜ボールスープ

A群校: 4月16日(火) B群校: 4月23日(火)

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

・野菜ボール	20g
・豆腐	30g
・もやし	20g
・にんじん	15g
・たもぎたけ(レトルト)	10g
・小松菜	10g
・長ねぎ	10g
・チキンがら	5g
・中華スープストック	2g
・低塩しょうゆ	4.5g
・食塩	0.2g
・白こしょう	0.03g

【作り方】

- ①各材料の下準備をする。
・豆腐: 1~2cmのさいの目切り
・にんじん: たんざく切り
・小松菜: 3~4cmの長さに切る
・長ねぎ: 小口切り
- ②鍋に水を入れ、チキンがらでだしをとる。
- ③にんじん・たもぎたけを入れ、中火で煮る。
- ④やわらかくなったら、野菜ボール・豆腐・もやし・小松菜の順に入れる。
- ⑤沸騰したら、中華スープストック・しょうゆを加え、長ねぎを加える。
- ⑥再び沸騰したら、火を止めて、塩・こしょうで味をととのえる。

短命県返上は中学生から!



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量(きのこ類含む)は、1食120gですが、この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。

《野菜使用量 65g》

