

# ご入学・ご進級おめでとうございます

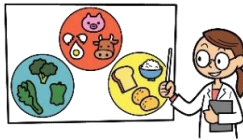
期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。自分の夢に向かって頑張るためには、健康が第一の条件です。そして、健康を保つために最も重要なのが、毎日の「食事」です。

「Lunch」では、生涯の健康につながる望ましい食事のとり方や栄養の知識、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、日々の生活にい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。

### 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。



### 生きた教材

教科等の学習内容に関連させた献立を取り入れた給食にします。



### 旬の食材や地産地消

旬の食材をはじめ、青森県の地場産物や青森市の特産物、郷土料理を献立に取り入れ、地域の産物や歴史を知ることができる給食にします。



### 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。



### アレルギー対応

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）・やまいもの食物アレルギーがある場合、希望者に「食物アレルギー対応食」を提供します。  
※別途、申し込みが必要です。



### 食文化の継承

いろいろな地域の料理を献立に取り入れ、食文化の理解を深める給食にします。



# 学校給食の食事内容



主食（米飯、パン、めん）・牛乳・おかずで成り立っている給食を完全給食といいます。



★米飯

青森市産米まっしぐらを使用しています。カレーライスやハヤシライスなどの時には、麦ご飯になります。



★パン

県産小麦ゆきちからを使用しています。食パン、りんごパン、ニューコッペパンの他、県産米を使った米粉パン、県産の雪人参を使った雪人参パンもあります。



★めん

県産小麦ねばりごしを使用しています。ゆで中華めん、ゆでうどんがあります。



★牛乳

県内の牧場から届けられた県産100%の牛乳です。



★おかず

安全な食品を使用し、季節の地場産物や郷土料理を取り入れ、バラエティーに富んだ料理を心がけています。



## マスタードオニオンサラダ

\*子ども健康促進事業「あおり型」レシピ集(平成28年3月発行)より

あおり型給食とは、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「あおり」に感謝

中学生でも簡単にできる「あおり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

### 【材料】

- 1人分  
・キャベツ 20g  
・きゅうり 20g  
・人参 10g

### 【マスタードオニオンソース】

- ★玉ねぎ 10g  
★豆乳 15g (大さじ1)  
★オリーブ油 4g (小さじ1)  
★レモン汁 10g (小さじ2)  
★粒マスタード 6g (小さじ1)  
★はちみつ 5g (小さじ1)  
★塩 0.1g  
★こしょう 少々

### 【作り方】

- 下準備をする  
・キャベツ、きゅうり、人参：千切り  
・玉ねぎ：みじん切り
- ソースを作る  
・★を混ぜ合わせる。
- 盛りつける  
・切った野菜を混ぜ合わせる。  
・食べる直前にソースをかける。



### 【ワンポイント】

手作りソースのやさしい「塩味」で、新鮮な季節の生野菜をたっぷりいただきます。

塩分  
0.3g

短命県返上は  
中学生から！



野菜使用量  
《60g》

