

中条中学校 給食試食会

令和7年9月19日(金)

十日町学校給食センター

本日は、給食試食会に御参加いただきありがとうございます。

学校給食は、子どもたちの心身の健全な発育のため、栄養バランスのとれた食事を提供するのはもちろんのこと、望ましい食習慣を身に付ける場としても、重要な役割があります。

○中条中学校の給食について

- ・調理形態：センター方式
- ・調理施設：十日町学校給食センター(十日町中学校に併設)
- ・食数：610食(中条中学校、南中学校、十日町中学校の3校に配送)

おかず

今日のメニューは、焼き物とあえ物です。そのほかにも、揚げ物や炒め物、蒸し物、煮物、手作りデザートなど、様々な調理方法を取り入れ、メニューが単一的にならないようにしています。家庭の味に近いものが提供できるよう、ハンバーグやグラタンなども手作りしています。



主食

米飯給食が基本となっています。主に使用しているお米は、十日町産の「こしいぶき」で、週に1回「コシヒカリ」の日があります。

そのほかにも、麺の日が月に1回あります。

茎わかめと
もやしのサラダ

赤魚の
磯パンチーズ
焼き



ごはん

豚汁

牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質を多く含みます。200mlのものが毎日つきます。

汁物

お汁には、不足しがちな野菜を多く取り入れるようにしています。また、昆布やかťお節、煮干しなどからしっかりだしをとり、少ない塩分でも薄味に感じないよう工夫しています。

献立作成の際に、気をつけていること

- ①栄養バランスのとれた安全でおいしい給食を提供する。
- ②いろいろな食品、旬の食材、地場産物を取り入れる。
- ③郷土料理や減塩メニューなど、給食を通して食に関する知識理解・関心を高める。



～地場産食材について～

主な地場産食材は、**お米**、**きのこ**(えのきたけ・ブラウンえのき・なめこ・エリンギ)、**野菜**(人参・大根・玉ねぎ・ねぎ・白菜・キャベツ・ほうれん草・城之古菜・きゅうり・なす・南瓜など)、**いも**(さつまいも・じゃがいも・里いも)、**豚肉**など、年間を通じて多くの十日町産の食材を使用しています。

日本型食生活のすすめ

昔から日本の食事は、主食（ごはん）を中心に、主菜、副菜、汁物がきちんと組み合わせられていました。学校給食も、その形が基本となっています。この形で食べると、「赤・黄・緑」の食品が全てそろい、自然とバランスがよくなります。



給食レシピの紹介（本日の給食より）

* 赤魚の磯パンチース焼き

【材料】（1人分）

赤魚 切り身	60 g
○塩	0.4 g
○こしょう	0.02 g
●サラダ油	2 g
●青のり	0.6 g
●粉チーズ	1.6 g
●パン粉	6 g

【作り方】

- ① 赤魚に塩、こしょうで下味を付ける。
- ② ●を混ぜ合わせておく。
- ③ 赤魚に②をまぶし、オーブンで焼く。
（目安：200℃ 20分）

赤魚の代わりに「たら」や「鶏肉」で作っても美味しく出来ます♥(^_^)

* 茎わかめともやしのサラダ

【材料】（1人分）

もやし	26 g
茎わかめ	13 g
きゅうり	13 g
とうもろこし缶詰	8 g
ハム	8 g
●酢	1.8 g
●しょうゆ	2.4 g
●塩	0.05 g
●サラダ油	2 g
●さとう	1 g

生の茎わかめは3～4月頃、スーパーで手に入ります。給食は冷凍を使用しました。

【作り方】

- ① 茎わかめを細い短冊切り、きゅうりとハムを千切りにする。
- ② もやしと茎わかめをお湯で茹でて水で冷やし、水分を切る。
- ③ ●の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 全ての材料とドレッシングを和える。

★ご家庭での調理は、大量調理に比べて調味料が多く必要になる場合がありますので、様子をみて調整してください。