

**■王寺町立中学校
給食共同調理場**

施設概要

- 名称 ● 王寺町立中学校 給食共同調理場
- 所在地 ● 北葛城郡王寺町畠田 9丁目1703番地
- 開設 ● 平成元年4月
- 敷地面積 ● 1,837㎡
- 建物面積 ● 422.21㎡
- 構造 ● 鉄骨造り平屋建て
- 調理能力 ● 1,200食/日



**食育
及び
地産地消
の取り組み**

イ チ オ シ 献 立

米粉のシーフードシチュー

- 栄養価(1人分)**
- エネルギー量……………174kcal
 - たんぱく質……………9.1g
 - 脂質……………5.1g
 - 鉄分……………0.7g
 - 食物繊維……………2.3g
 - 食塩相当量……………1.4g

材料・分量(1人分)

- いか(かのこ切り)……………15g
- むきえび……………15g
- 玉ねぎ……………40g
- にんじん……………20g
- じゃがいも……………15g
- グリーンピース……………5g
- バター……………2g
- 米粉……………5g
- 粉チーズ……………1g
- 牛乳……………30g
- コンソメ……………3g
- 塩・こしょう……………少々
- ※米粉は奈良県産を使用



献立例

- メロンパン
- 牛乳
- ハンバーグ
- ブロッコリーとコーンのサラダ

リクエスト献立で実施

作り方

- 1 いか・むきえび・グリーンピースはそれぞれ、流水解凍する。
- 2 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にバターをいれ、にんじん・玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、いか・むきえびを入れさらに炒める。
- 4 水をいれ煮込んでいく。煮立ってきたらコンソメを入れじゃがいもも加えさらに煮込む。
- 5 米粉・粉チーズを牛乳でだまにならないように混ぜておく。
- 6 ④に⑤をいれ、焦げないように気を付けて仕上げる。

**王寺町立中学校
給食共同調理場の取り組み**

**毎月19日の「食育の日」に
テーマを決め献立を実施!!**

～トクト～ 給食のリクエストメニューのアンケート～トクト～

今年も昨年と同様にリクエストメニューのアンケートをとります。下記の希望のメニューを記入して下さい。リクエストが多かったメニューを、11月～3月の給食に取り入れる予定です。

【ごはんの種類】 ○にチェックし、その他に記入して下さい	おかず A	漬物・汁ものなど C
<ul style="list-style-type: none"> -白ごはん -赤かきごはん -わかめごはん -お肉のおかず -カレー -おにぎり -その他 	<ul style="list-style-type: none"> -お肉 -お魚 -お野菜 -お豆腐 -お揚げ -その他 	<ul style="list-style-type: none"> -漬物 -汁物 -その他
(王中 / 南中)	年 組 (男子・女子)	

【パンの種類】 ○にチェックし、その他に記入して下さい	おかず A	デザート・その他 C
<ul style="list-style-type: none"> -メロンパン -ロールパン -あんぱん -お肉 -お魚 -お野菜 -お豆腐 -お揚げ -その他 	<ul style="list-style-type: none"> -お肉 -お魚 -お野菜 -お豆腐 -お揚げ -その他 	<ul style="list-style-type: none"> -デザート -その他
(王中 / 南中)	年 組 (男子・女子)	

(※) 給食へのひと言(メッセージ)などを書いてね!

(王中 / 南中) 年 組 (男子・女子)

毎年7月に、全生徒にアンケートを行い、11月に1年生、12月に2年生、1月～3月に3年生のリクエスト献立を実施しています。



学校栄養職員が、放送指導資料を作成し、生徒が給食時間にその日の献立について放送をしています。

毎月配布の予定献立表の裏面の給食だよりで、「食」に関する様々なことを紹介しています。

給食放送資料

2013年 11月19日 (火)

献立	献立のねらい	放送内容
メロンパン	メロンパンの由来	メロンパンは、真ん中がメロンの形をしています。真ん中は、日本で定番のメロン、玉ねぎ、ゆで卵が入ったものから、シロイロや塩漬けキャベツ、自家製ジャムなど様々で、様々なお味があります。今日は梅干、キャベツ、玉ねぎの入ったメロンパンの具をもちろんだまごめを添えました。
ハンバーグ	ハンバーグの由来	ハンバーグは、肉を丸くして焼いた肉の伝統的な家庭料理です。それぞれの家庭によって、焼付けや使用する材料が違います。ハンバーグの作り方は4種類以上あるといわれています。中でも代表的なのが「ミネソタ風」「シベリア風」「クワイア風」です。真の野菜を噛む練習が「シベリア風」、ハンバーグを焼く練習が「ミネソタ風」、ステーキを焼く練習が「クワイア風」です。
ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリーとコーンの由来	今日のブロッコリーはウインナー入りのもつくりです。ブロッコリーは、独特の赤色をしています。ロシア語の「美しい」「きれい」という意味があります。
シーフードシチュー	シーフードシチューの由来	シーフードシチューは、ロシア語で「スープ」といいます。伝統的調味料としてどんぶり料理にも使われるスープです。セーフティフードは、全クームに食料品を調製して販売する食品です。セーフティフードは、各クームに配布されています。全員に行き渡るように1人ずつの量を考慮して配布して下すは、重要な、プラスチック製にしてください。

給食だよ!

2013年11月

食育のあじわいの意味を知ろう!!

- いただきます
- ごちそうさま

11月23日は 勤労感謝の日です

お米の良さを発見しよう

米の栄養価

アレルギー対応も兼ね地場産物の活用の一環として、月1回奈良県産の米粉を使ったシチューなどの実施!!