

御所市立学校給食センター

施設概要

- 所在地 ● 御所市東寺田64番地の1
- 開設 ● 昭和46年12月1日
- 敷地面積 ● 1,915.00㎡
- 建築面積 ● 563.00㎡
- 延床面積 ● 639.00㎡
- 構造 ● 鉄骨造
- 調理能力 ● 5,000食/日



食育
及び
地産地消
の取り組み

イ チ オ シ 献 立

大根葉の手作りふりかけ



- 栄養価(1人分)
- エネルギー量……30kcal
 - たんぱく質……2.4g
 - 脂 質……0.9g
 - カルシウム……75g
 - 食物繊維……0.9g
 - 鉄 分……0.9g

- 材料・分量(4人分)
- 大根葉……………20g
 - ちりめんじゃこ……2g
 - 糸かつお……………1g
 - 濃口しょうゆ………3g
 - みりん……………1g
 - 三温糖……………1g
 - いりごま……………1g
 - ごま油……………0.3g

● 作り方

- 1 大根葉は、1cm幅に切り、さっとボイルする。
- 2 ちりめんじゃこ・糸かつお・ごまをそれぞれに炒る。
- 3 ボイルした大根葉を、しょうゆ・みりん・三温糖で炒める。
- 4 調味した大根葉に、炒ったちりめんじゃこ・糸かつお・ごまを混ぜ合わせ、風味づけにごま油をかけて炒める。

大和芋のみそ汁

御所市櫛羅の葛城山麓で古くから作り続けられている特産品『大和芋』を子ども達に知ってもらえるようにと、大和芋のみそ汁を提供しました。『櫛羅芋』とも呼ばれ、旬の時期や収穫量も限られるため、大量調理が難しいという現状ではありますが、子ども達に御所市の特産品を伝えていくために今後も使用を検討していきたいと思います。



御所市の取り組み

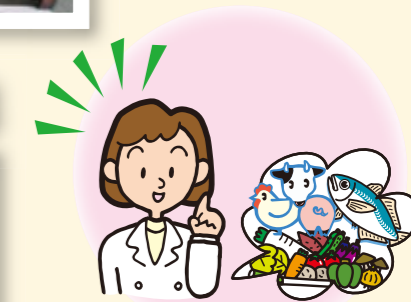


● 朝食についての食育指導



朝ごはん実践のため、子どもたちに朝食の大切さを知ってもらうよう指導を行っている。

● おやつについての食育指導



食育指導の一貫として、栄養職員が小学校に出向き、紙芝居を使って、子ども達に分かりやすく指導を行っています。

● おやつ作り実施



おやつ作りをしたよ！
(オレンジグミ)

おやつについての食育指導後には、家でも簡単におやつ作りができることを、子ども達に知ってもらえるよう、実際におやつ作りも実施しました。

