

給食だより4月号



ご入学・ご進級おめでとうございます！

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策を取りながら給食を実施します。また、皆さんにとって安全・安心な給食となるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いします。

三鷹中等教育学校の給食

栄養士は『進藤』です。
よろしくお願いします。

- ① 学校内の給食室で、11人の調理員が心をこめて作っています。
- ② エネルギーの基準は830kcalです。
…これは、中学生の皆さんが一日に必要なエネルギーの1/3の量です。
- ③ 一食の給食費は380円です。御家庭からお預かりした給食費は食材の購入などに充てています。給食費が集まってこそ、安全・安心でおいしい給食を作ることができます。未納が発生しないよう、御理解と御協力をお願いいたします。
- ④ 献立の作成にあたっては、旬の食材や年中行事、生徒の嗜好などを考慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めていきます。
- ⑤ 給食の調理では、衛生に十分配慮しています。
例えば … ・牛乳、果物、パン以外のものは中心温度75℃以上を確認しています。
・野菜や果物は、流水で3回以上洗ってから使用します。

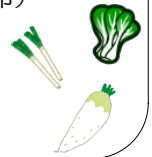


～地産地消にも積極的に取り組んでいます～

- ・牛乳は都内の農場の牛乳を都内で加工している「東京牛乳」を使用しています。
- ・三鷹市や東京都の農家で作られた野菜を積極的に使用しています。自校で給食を作っている都立中高一貫教育校で共通の東京都産野菜も使用します♪

<今月の地産地消食材>

- 【協同乳業】 東京牛乳
- 【JA 東京むさし】 小松菜（三鷹市）
- 【田倉農園】 長ネギ、大根（西東京市）



食育クロスワード

□に文字を入れたら、下のA～Eを埋めてね♪

1	2		4	
お				
	B	し		6
			A	5
		7	か	
8	3	C		
			9	E
				ま
A	B	C	D	E
			給	

【タテのかぎ】

(1) 木を割る道具。(2) 食事をするときを使うもの。主に日本や韓国で使います。(3) 奈良の東大寺にたくさんいる動物。ジビエといって、この肉を食べる地域もあります。(4) 本校の名前。都立〇〇〇中等教育学校です。(5) 石や岩を積み重ねて作った壁のこと。お城などで見られます。ごまなどを付けて揚げた料理にはこの名前がつきます。

【ヨコのかぎ】

(1) 桜などを見ること。残念ながら今年は満足にはできませんね…。(2) おめでたい席で食べる魚。「めで〇〇！」(3) おやつによく食べるもの。つつい食べ過ぎないように、時間を決めて食べよう！(4) 2020年の干支になっている動物。お肉もおいしい♡(5) 食事を入れる器。給食では大事に使ってね！（※ここは漢字一文字です！）

お楽しみに♪

担当：栄養士 進藤悠