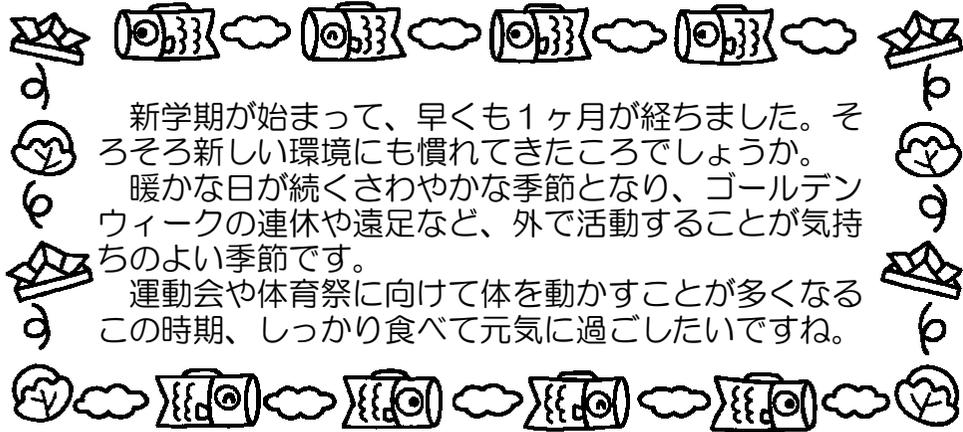




平成30年5月 帯広市学校給食センター



新学期が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。暖かな日が続くさわやかな季節となり、ゴールデンウィークの連休や遠足など、外で活動することが気持ちのよい季節です。運動会や体育祭に向けて体を動かすことが多くなるこの時期、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。

今年も♪

JA帯広かわにし青年部のアスパラガスが登場!!

今年もアスパラガスの美味しい季節がやってきました。毎年恒例となりました、旬の帯広産アスパラガスが、今月の給食に登場します。毎年、JA帯広かわにし青年部の皆さんにご協力をいただき、とれたて新鮮なアスパラガスを使った給食メニューを提供しています。今年はおビリースープの具材として使用することにより、ミルク仕立てのスープでアスパラガスの甘みが引き立つ組み合わせになっています。生産者の皆さんが心を込めて育てたアスパラガスの美味しさを、ぜひ感じてみてください♪

献立提供日

小学校	Aコース	24日(木)
	Bコース	16日(水)
中学校		21日(月)



十勝和牛を食べよう!!



北海道生まれ、十勝育ちの黒毛和種の牛、それが十勝和牛です。2011年、道内での食肉としては初めてとなる「地域団体商標登録」をし、翌年には「和牛のオリンピック」と呼ばれる全国和牛能力共進会にも出場しました。

十勝和牛は、現在全国から注目されるブランド牛となっています。しかし、地元十勝での流通量が少なく、産地に住んでいる私たちが美味しさを実感できる機会が少ないという問題点がありました。

そこで、2013年に始動したのが「十勝プライド～十勝和牛プロジェクト」です。プロジェクトのメンバーは、十勝和牛振興協議会やホクレン帯広支所などで構成されています。

☆☆十勝和牛100%ハンバーグを提供☆☆

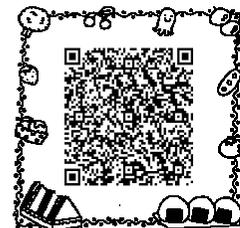
今月は十勝和牛プロジェクトの一環として、十勝和牛振興協議会から十勝和牛を100%使ったハンバーグを特別価格で提供していただきました。和牛のうまみがあられるジューシーなハンバーグの美味しさを堪能してください♪

献立提供日

小学校	Aコース	10日(木)
	Bコース	9日(水)
中学校		14日(月)

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、教育・文化・スポーツ→学校教育→学校給食で、ご覧になることができます。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆



旬を味わおう！

旬な新メニュー☆レシピ紹介

たけのこご飯

<材料 4人分>

- ・精白米 …約2.5合(400g)
- ・鶏むね肉スライス …50g
- ・たけのこ水煮 …1/2本(約80g)
- ・油揚げ …1枚(約25g)
- ・人参 …小1/2本(約50g)
- ・椎茸 …小1ヶ(約5g)
- ・炒め油 …適量
- ・しょうゆ …大さじ2弱
- ・三温糖 …大さじ1強
- ・みりん …小さじ1弱
- ・日本酒 …小さじ1

春の味覚の代表とも言える「たけのこ」。漢字では竹に旬と書きます。旬の香りを楽しんでください♪



分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

<作り方>

1. たけのこ水煮は短冊切りにする。
2. 油揚げは短冊切り、人参は千切り、椎茸はスライスする。
3. フライパンに炒め油をひき、鶏肉を炒める。
4. 人参、たけのこ、油揚げ、椎茸の順に加え、火が通るまで炒める。
5. Aの調味料を入れて味をととのえる。
6. 炊き上がったご飯に混ぜ込んでできあがり。

放射性物質の測定検査

<4月9日から4月19日までの間の測定結果について>

26食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。

※放射性物質検査結果はテレホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

スポーツと食事

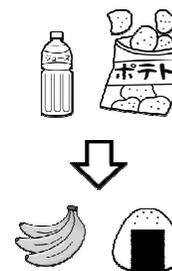
部活動や習い事などで、スポーツをがんばっているみなさん。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要な栄養量に加えて、運動で消費する分を補うようにしましょう。

☆食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるごはん、パン・麺などの穀類 	主にたんぱく源となる肉、魚、大豆製品のおかず 	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず 	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁 	
				⑥ 果物

☆間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べすぎて食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物、麦茶や牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



☆意識してとりたい栄養素

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体を作り、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

《鉄を多く含む食べもの》



肉 赤身の魚 貝類
大豆製品 海藻
小松菜などの青菜

《カルシウムを多く含む食べもの》



骨ごと食べられる小魚
桜えび 牛乳・乳製品
大豆製品 小松菜などの青菜



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高いときには熱中症にも注意が必要です。

