



きゅうしよく

# 給食だより

No. 2

令和8年4月22日  
大田区立安方中学校  
校長 谷山優司

新学期が始まって約2週間が経過しました。給食が学校生活の楽しみの一つ、という生徒もいるのではないのでしょうか。給食室では皆さんの期待に応えられるよう、毎日おいしく楽しい給食を安全に作ることに全力を注いでいます。安方中学校の調理や献立の工夫をご紹介しますので、ぜひ読んでみてください。



## 安方中学校の給食の特長



### (1) 成長期にある子どもたちの健康を考慮

- ・ 学校給食の栄養摂取基準と食品構成をふまえて多くの食材を使用し、満遍なく栄養素を摂れる献立を目指しています。

### (2) 手作りの給食

- ・ 生鮮食品は毎朝契約業者から仕入れ、新鮮な食材を使用した給食を心がけています。
- ・ だしは化学調味料を使わずに、削り節、昆布、鶏や豚のがら、野菜の芯など、食材からとっています。
- ・ カレーやシチューで使用するルーは、小麦粉と油、バターで手作りしています。
- ・ ドレッシング、コロッケ、デザートなども基本的に市販品・冷凍品ではなく素材から手作りしています。

和食の日は、朝からさばやかかつおの厚削り節、昆布等で丁寧にだしをとります。

シチューやカレーに使うルーは、小麦粉、油、バターを1時間ほどじっくり炒めて作ります。焦げ付かないよう、混ぜ続けています。

コロッケは生地づくりから、衣・パン粉付けまで、全て手作業で行っています。

### (3) 食に関する学びにつながる給食

- ・ 季節感を味わえるよう、旬の食材を使用したメニューを取り入れています。
- ・ 日本の行事食や郷土料理、各国料理を通して食文化に触れ、新しい味の体験ができるよう工夫しています。
- ・ 地場産物食材（江戸川区産の小松菜、八王子市産の野菜、瑞穂町産の茶葉、伊豆諸島産の明日葉など）を積極的に活用し、地域の魅力をPRしています。



鏡開き献立（餅入りきつねうどん、キャベツの和え物、みかん）



台湾料理献立（ルーローハン、春雨スープ、ひじきサラダ）



地場産物献立（檜原村の舞茸ごはん、ふくさたまご、東京野菜のみそ汁、瑞穂町産ほうじ茶のミルクプリン）



# 1年生の給食の様子



給食が始まって約2週間が経ち、1年生は小学校と中学校の給食の違いに驚きつつも、楽しみながら給食時間を過ごしています。中学校の給食は量が増えるため、1年生は食べきれんのだろうか…と心配していましたが、その心配は無用でした。配膳が上手な給食当番と、おかわりする生徒が多いおかげで、連日どのクラスもよく食べています。中には、「量が増えてたくさん食べられる！」と喜ぶ声も聞かれました。また、「給食が好きなので、これからよろしくお願いします。」とあいさつしてくれた生徒もいて、心が温まりました。

食品の必要量は人によって異なりますが、一般的に**中学生の時期は、乳幼児に次いで成長が著しいといわれ、成長のもとになるエネルギーや様々な栄養素を十分に摂る必要があります。**それに合わせて、給食の量も小学校高学年よりも増えますが、少しずつ慣れていってもらえたらと思います。食事からエネルギーと栄養素をしっかり摂り、毎日健康に過ごしてもらいたいです。

## 【献立のご紹介♪】



### 4月9日(木) こぎつねごはん、竹輪の磯辺揚げ、豚汁、牛乳

1年生でも親しみやすいよう、小学校の給食でおなじみのメニューでそろえました。こぎつねごはんとは、甘辛く煮た油揚げや野菜を混ぜ込んだごはんです。竹輪の磯辺揚げは、中学生なので一人2本ずつ付けてみました。2本食べられることに喜んでいて、1年生もいたので、磯辺揚げの人気の高さを感じました。



### 4月10日(金) 麻婆豆腐丼、鶏ワンタンスープ、豆乳プリン、牛乳

本校では、中華風の丼料理がとても人気です。麻婆豆腐の味の決め手は、ズバリ八丁みそです。これで、ごはんによく合う奥深い味わいになります。今回は、1年生のことも考えて辛さ控えめにしましたが、「辛さは大丈夫でした！」という声が多く、よく食べていました。次回出すときは、もうワンランク大人な味わいにしても良いかもしれません。

おかわりの時間になると、食缶の前に行列ができたり、おかわりジャンケンをしたりする姿が見られます。和食のごはんや焼き魚もきれいに完食です！空っぽの食缶を見ると嬉しくなります。



## 今月の一枚

本校では、給食にお店のようなワクワク感を演出したり、献立のポイントを伝えたりするため、毎日栄養士が手書きメニューボードを作成し、玄関の廊下や給食サンプルケースに掲示しています。今月は、1年生を歓迎する思いを込めて色とりどりチューリップで明るい雰囲気仕上げました。今後も不定期で「推し」の一枚をご紹介しますので、お楽しみいただければと思います。

