

はじめに

キン・コン・カーン・コーンと4時間目が終わる頃には教室にもいいにおいがしてきます。

「今日の給食はなにかな?」「あっ、カレーのにおいだね」という子どもたちの声…。そして、「1年2組いただきます」というかけ声で、子どもたちが給食を取りに来ます。下松市の小学校給食は、昭和22年から自校給食が始まり、今まで69年間実施されてきました。

子どもたちのために、栄養教諭と調理員で安全・安心で美味しい給食を作ってきました。

給食メニューのなかから、子どもたちに人気のメニューや家庭でも是非作ってほしいメニューを調理員が選び、この本1冊にまとめました。

栄養満点でバランスのとれた給食メニューを是非作ってみてください。



作ってみよーって思われる人に

まず下の「栄養量明細表」をみて下さい。これは1人分の量です。

栄養量明細表		給食日 2015年5月19日(火曜日)			
料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)
食パン	食パン	62.00	0.00	62.00	280.9
ホットポテトサラダ	じゃがいも	66.67	10.00	60.00	45.6
	ぶた ベーコン	5.00	0.00	5.00	20.3
	トマトケチャップ	3.00	0.00	3.00	3.6
	ノンエッグマヨネーズタイプ	7.00	0.00	7.00	42.4
	食塩	0.10	0.00	0.10	0.0
	こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0
スライスチーズ鉄強化	スライスチーズ鉄強化	20.00	0.00	20.00	67.0
もずくスープ	もずく 塩抜き	20.00	0.00	20.00	1.2
	鶏肉	5.00	0.00	5.00	12.7
	木綿豆腐	20.00	0.00	20.00	14.4
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7
	えのきたけ 生	11.76	15.00	10.00	2.2
	鶏卵 全卵 生	23.53	15.00	20.00	30.2
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6
	リンゴ (松本)	1.00	0.00	1.00	2.2

その「購入量」のところの数字を作る人数分を \times

(例) 4人分

じゃがいも	66.67	購入量	\times	4人分	=266.68
ベーコン	5.00	購入量	\times	4人分	=20
トマトケチャップ	3.00	購入量	\times	4人分	=12

およそ

266g

20g

12g

この量を使用して作ります。