

令和元年度学校給食実施報告(予定を含む)

1 児童生徒数及び職員数見込み

学校区分	項目 給食形態	給食供給数 (人)		
		児童生徒数	教職員数	計
小学校	完全給食	4,440	253	4,693
中学校	完全給食	2,100	103	2,203
計		6,540	356	6,896

※児童生徒数及び教職員数については、令和元年度5月1日現在。

2 学校給食計画回数

学校区分	1学期		2学期		3学期		給食 回数
	開始	終了	開始	終了	開始	終了	
小学校	4月10日(水)	7月17日(水)	9月3日(火)	12月20日(金)	1月9日(木)	3月23日(月)	186回
中学校	4月10日(水)	7月17日(水)	9月3日(火)	12月20日(金)	1月9日(木)	3月24日(火)	186回

☆始業式 1学期：4月8日(月)、2学期：9月2日(月)、3学期：1月8日(水)

☆終業式(修了式) 1学期：7月19日(金)、2学期：12月24日(火)、3学期：3月26日(木)

☆卒業式 小学校3月24日(火)、中学校3月13日(金)

小学1年生補食給食期間

4月11日(木)～4月17日(水)	5回
-------------------	----

3 主食の供給割合

主食区分	週5回	曜日
ご飯	週4～5回	月・水・金(火・木)
パン	週0～1回	火(隔週)
めん	週0～1回	木(隔週)

4 令和元年度 取り組み事項『旬の食材の活用』

令和元年度は、年間を通して給食献立に旬の食材を取り入れ、その食材について「給食だより」内にコーナーを設け、特集している。

きゅうしょく しゅん 給食で旬のものをキャッチ!

日本には春夏秋冬の四季があり、その時にとれるものを食べ、食べ物で季節の変化を感じています。また、その食べ物の味がよく、最も多くとれる時期のことを「旬」と呼び、「旬」の食べ物を味わうことは日本の食文化でもあります。近年、ほとんどの食べ物が年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても「旬」のものを味わう心を大切にしていきたいですね。
給食で旬の食べ物をキャッチしていきましょう!

● 4月

旬 レタス・トマト

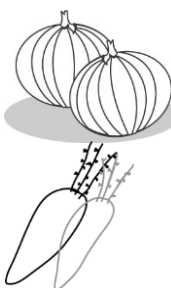
4月16日(火): トマトとレタスのスープ

この時期のレタス、トマトのみずみずしさは格別です。吉川市産も多く出回ります。レタスのシャキシャキ感とトマトのさわやかな酸味を活かしたスープにします。レタスは、鉄の刃物を使うと切り口の色が変わりやすいので、調理するときは手でちぎると良いですよ。



旬 新たまねぎ

収穫して間もない新たまねぎは、水分が多くさっぱりしているのでサラダとして生で食べるのもおすすめです。新たまねぎは、春と秋に出回りますが、保存に向くのは秋の新たまねぎです。春の新たまねぎは日持ちしないので、今の時期に味わってみてください。給食では日々の様々な料理に使用しています。皮が赤茶色ではなく、白っぽいものが新たまねぎです。



旬 春にんじん

3月~5月は徳島県産の春にんじんが多く出回ります。春にんじんの特徴は、やわらかく、明るいオレンジ色であることです。給食では毎日登場するといってもよいくらいおなじみの野菜です。栄養素「カロテン」の名前のもと、にんじんの英語名「キャロット」です。



● 5月

旬 おかひじき 5月16日 (中学校)・5月22日 (小学校) : おかひじきの和え物

海岸の砂地に生えます。細長い形をしていて、海藻のひじきによく似ているので、この名前がつけました。旬は春から夏で、カリウムや骨をつくる栄養素であるカルシウムやマグネシウム、リン、鉄分などの無機質が多く含まれています。シャキシャキした歯ごたえが特長で、味にクセがなく、さっぱりとしているのでサラダやお浸しにぴったりです。



旬 アスパラガス 5月23日 : アスパラガスのソテー

グリーンアスパラガスはカロテン、ビタミン C、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復に効果があるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。豊富なビタミンの損失を抑えるには、下茹でせずにそのまま調理するのがおすすめです。



旬 メロン 5月29日

ジューシーな甘い果肉が魅力の果物です。カリウムが多いので、余分な塩分を排出し、高血圧の予防効果があります。食べごろになると香りが増し、お尻の部分がやわらかくなってきます。つるが細く枯れているものが食べごろです。



● 6月

旬 すいか 6月7日



すいかは英語で「ウォーターメロン」といいますが、その名のとおり約9割が水分なので、体を冷やす作用があり夏場の熱中症予防に効果的です。給食に出るのは小玉すいかと呼ばれる小さな品種ですが、他にも黄肉すいかや種なしすいか、黄皮すいかや黒皮すいかなど様々な品種があります。



旬 さくらんぼ 6月21日



さくらんぼは初夏が旬の果物で、日本では山形県で盛んに栽培されています。しっかりと赤く色づき、鮮やかでつやのあるもののおいしいさくらんぼです。



旬 とうもろこし 6月28日



とうもろこしは夏が旬の野菜で、6～9月にかけて収穫されます。1つぶ1つぶを包んでいる薄皮には食物繊維がたくさん含まれています。





なつやさい
夏野菜

★暑さに負けずに元気に育つ夏野菜のパワーをいただきましょう。

7月1日(月): 夏野菜のみそ汁

★みょうが・なす・おくら・かぼちゃ

7月10日(水): 夏野菜カレー

★ピーマン・かぼちゃ・トマト・なす

★おくら



ねばりがあり、暑い時期にのどごしよく食べられます。刻んで納豆に入れるのもおすすめです。

★ピーマン



豊富に含まれるカロテンは油と一緒にとると吸収がよくなります。炒め物や揚げ物で。

★みょうが



さわやかな香りが特徴。薬味だけでなく酢漬、天ぷら、汁物の具でも。

★なす



皮にはポリフェノールが多く含まれているので皮をむかずに調理がおすすめ。

★ゴーヤ



苦味が特徴の野菜。わたの部分が多くに苦いのでよく取り除いて調理することが苦味を減らすポイント。

★かぼちゃ



冬の野菜と思われがちですが、夏に収穫される野菜。

★トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるくらい栄養豊富。

★きゅうり



サラダや漬物で。給食ではコロコロきゅうりが人気。炒めても意外とおいしい。

★ズッキーニ



かぼちゃの仲間。煮込むと甘みが増し、とろりとした食感に。炒め物や煮込み料理で。

★とうもろこし



甘さがおいしい野菜。水から入れて、沸騰したら弱火で3分ほどゆでる。



● 9月

旬 なし 梨 がつか きん 9月6日(金)

梨は日本で栽培されている果物の中でも歴史が古く、弥生時代に栽培が始まったといわれ、「日本書紀」という日本で一番古い歴史の本にも書かれています。
 果肉には「リグニン」や「ペントザン」という成分からできた「石細胞」があり、これがシャリシャリとした独特の食感を生んでいます。
 水分やカリウムが多いので、のどの渇きをいやし、ほてった身体の熱を下げる働きがあります。



旬 さつまいも がつか もく あまに しょうがっこう 9月5日(木): さつまいもの甘煮(小学校)

がつ にち げつ 9月30日(月): さつまいものジャーマンポテト(中学校)

日本では江戸時代に栽培が始まりました。やせた土地でも育つので、飢饉の際に多くの人々を救いました。主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。皮の色が鮮やかで、はりがあり、中央がふっくらとした形のもの、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。



● 10月

旬 りんご がつ にち きん 10月11日(金)



りんごは、人類が食べた最も古い果物だという説があります。ふじ、紅玉、ジョナゴールドなど、様々な品種が出回っています。また、ビタミンやミネラルが含まれており栄養価が高いため、欧米では昔から「1日1個のりんごは医者を選ばせる。」とも言われています。旬は9月から11月です。

旬 菊 がつ にち か しょうがっこう がつ にち すい ちゅうがっこう 10月15日(火)小学校/10月23日(水)中学校



食用の菊は年間を通して流通していますが、10月に最も多く出荷されます。菊の花を食べる文化は日本で古来より楽しまれてきました。松尾芭蕉が1690年頃に「蝶も来て酔を吸ふ菊の膾膾」と詠んでいることから、当時にはすでに菊の酢和えが食べられていたと考えられています。



● 11月

旬 みかん 11月7日(木)

私たちが一般的にみかんと呼んでいるみかんの種類は温州みかんで、和歌山県の有田みかん、愛媛県の愛媛みかん、静岡県の三ヶ日みかんが有名です。みかんはビタミンCがたっぷり含まれているので免疫力を高め、風邪予防に効果的です。



旬 室根りんご 11月18日(月)



吉川市と友好提携市である若手県一関市室根町でとれる室根りんごは、ひとつ大切に育てられるため、とても甘くシャキシャキしています。市民まつりでは、すぐに売り切れてしまう大人気のりんごを、今年も給食のために届けてもらいました。



● 12月 献立

旬 冬野菜

★冬の寒さの中でじっくり育つ冬野菜のおいしさをいただきましょう。給食ではいろいろな料理に使われています。

★長ねぎ

切るとぬめりが出ますが、これが甘さと柔らかさのもと。煮ると甘くトロリとした食感になります。香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を助け、血行を良くしたり、疲労回復、殺菌などさまざまな効果があるとされています。風邪予防にもぴったりの冬野菜です。吉川市産のねぎも有名です。



★小松菜・ほうれん草

冬になると、寒さのためじっくりと育ちます。そのため、夏のものに比べると甘みも増しておいしくなります。給食ではほぼ一年中、吉川市産の小松菜を使用しています。小松菜はカルシウム、鉄も豊富です。ほうれん草はビタミン類が豊富です。どちらも色々な料理で利用しましょう。



★大根

一年中出回っていますが、春・夏・冬に旬があり、今は冬大根の時期です。根は、春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増します。根の部分には消化酵素のジアスターゼが豊富ですが、熱に弱いのでおろしやサラダで生で食べるのがおすすめです。



★白菜

冬に旬を迎え、うま味が増します。水分が多いので丸ごとの白菜なら、新聞紙に包んで冷暗所に置いておくと夏場でなければ2~3週間保存することができます。ビタミンCと食物せんい、カリウムが豊富です。葉や茎の部分の黒い斑点は栄養が多すぎた細胞にあらわれるもので、食べても問題はありません。



冬野菜のスープ



大根カレー



ほうれん草

2月4日(火) ほうれん草カレー

ほうれん草は年間を通じて見かける野菜ですが、旬はいつか知っていますか？

ほうれん草の旬は冬です。普通の野菜は氷点下になると枯れてしましますが、ほうれん草は氷点下で



も枯れずにゆっくりと成長して栄養分を蓄える性質があります。霜に当たると甘さがますといわれ、厳しい寒さを乗り越えたほうれん草ほど美味しく、栄養価も高くなります。ビタミンCは季節による変動が大きく、旬に当たる冬採りは夏採りの3倍になります。



いよかん

2月27日(木) いよかん

いよかんは、愛媛県で多く収穫されます。山口県で突然変異種として発見されま

したが、その苗を買った人が愛媛県に持ち帰り栽培が広まり、愛媛県の旧国名である伊予の国から「いよかん」という名前が付けられました。選ぶときは、ヘタの部分

が小さく、皮に張りかつやがあり、色が濃い 橙色のものを選びましょう。手に持ったときにずっしり重みを感じるものの方が、果汁がたくさん詰まっています。

近年は、語呂合わせで「(合格)のいい予感」として合格祈願としても注目されているようです。本格的な旬は1月から2月頃で、受験シーズンはいよかんがおいしい時期です。



※後日提供予定