



ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、学校生活の中でも子供たちが楽しみにしていることの一つではないでしょうか。食事は子供たちの体だけでなく、心の成長にとっても大切なものです。学校給食を通して、ご家庭と協力しながら「食育」を進めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

くれし がっこうきゅうしよく  
呉市の学校給食



呉市では、41校の小学校・中学校・義務教育学校で、共同献立、物資の共同購入による学校給食を実施しています。

がっこうきゅうしよく ないよう  
学校給食の内容

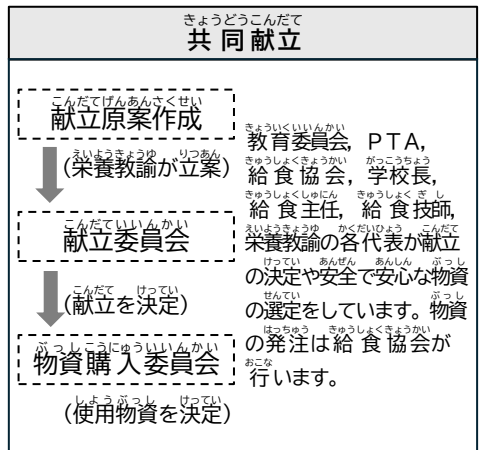
こんだてさくせい なが  
献立作成の流れ

**デザート** 季節の果物やゼリーなどが時々出ます。

**牛乳** 全学年同じ量(200mL)を飲みます。

**おかず** 旬の食材や郷土料理、行事食などを取り入れ、地場産物の活用にも積極的に取り組んでいます。おかずの量は、学年や個人差を考慮して配食しています。

**主食** ごはんが基本です。月に1~2回は、パンが出ます。低・中・高学年及び中学生で、主食の量を変えています。



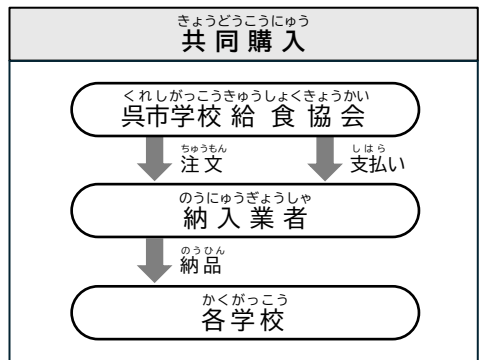
くれし きゅうしよく じまん!!  
「呉市の給食」ここが自慢!!



**手作り** フライや天ぷらは、1個ずつ衣をつけて揚げます。カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングは手作りです。

**出汁のうまみ** 和風の汁は、煮干し、昆布、削り節などを使って出汁をとっています。

**適塩** 手作りにすることや、出汁のうまみを生かすことで、塩分が少なくてもおいしい給食につながります。



がつ きゅうしよく  
4月の給食から

4月は、給食を初めて食べる小学1年生のことを考慮し、カレーや親子どんぶり、魚そばほろこほなど、食べやすい料理を多く取り入れています。

あつ も シー  
◎熱く燃えろ!! Cスープ



「ひろしま給食」メニューです。広島県でよくとれる食材と、Cから始まる食材(carrot, cabbage), 「し」から始まる食材(しめじ, じゃがいも)を使った赤い色のスープです。

※「ひろしま給食」は、広島県教育委員会が進めている食育の取組のひとつで、広島県産の食材を使った広島ならではの給食として公募で生まれたメニューです。

りょうりししょうかい  
料理紹介

〜かきたま汁〜



ざいりょう (にんじん)  
＜材料(4人分)＞

にんじん 30g, たまねぎ 180g, 卵 180g, ねぎ 18g, 水600mL, 煮干し 18g, 塩2.5g, しょうゆ 18g, 片栗粉3g

つく かた  
＜作り方＞

- ①煮干しで出汁をとる。
- ②にんじん、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③①のだしに、にんじん、たまねぎを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④塩としょうゆで味を整え、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤割りほぐした卵を回し入れ、ねぎを加える。

子供たちに人気のあるメニューです。片栗粉でとろみをつけることで、ふわふわのかきたま汁になります。ぜひ作ってみてください!

