

ザ・元気



令和4年12月号
倉敷中央学校給食共同調理場

今年も残り1カ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの流行しやすい季節になりました。新型コロナウイルスを含むこれら感染症を予防するために、手洗いやうがいの徹底を習慣づけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう。



ちさんちしょう
地産地消とは・・・

「地域で生産された食材を地域で消費する(食べる)」こと

★いいこといっぱい地産地消★

- ① 近くでとれた食材なので新鮮
- ② 旬の食材を使うのでおいしい
- ③ 生産者の顔がわかるので安心・安全
- ④ 輸送にかかる燃料が少なくすむので

環境に優しい

学校給食の取り組み

給食は、地場産物を活用しています。

米は、倉敷市内産の朝日米、牛乳は岡山県内産のものを使用しています。また、給食のパンやめんには、県内産の米粉を20%使用しています。

野菜は、市内産の食材を積極的に活用して地産地消をすすめています。今月の市内産食材は献立表に掲載しています。今月はどんな食材を使っているのでしょうか？

👉 献立表はこちらから Check!! →

今月の
予定献立表



倉敷市地場産物マップ



地産地消給食を試食してみませんか？



実施献立の紹介(秋)

吹き寄せごはん 牛乳
このしろのレモンみそかけ
えのきたけのすまし汁

場内の見学



配膳の様子



手洗いをチェック



詳細は
こちら



倉敷市では、学校給食用物資を公益財団法人倉敷市学校給食会の協力のもと共同購入を行い、安全なものを安定的に安く確保できるように努めています。

なお、学校給食会のホームページでは、地場産食材の動画やレシピ動画が投稿されていますので、興味がある方はご覧ください。

倉敷市学校
給食会
ホームページ



♡ 切り取って給食レシピを集めてね♡

【材料(4人分)】

・ごはん	茶碗4杯分
・焼き豚	80g
・豚肉もも	80g
・ごま油	小さじ1/2
・たまねぎ	小1個
・にんじん	小1/2本
・はくさいキムチ	80g
・ねぎ	4本
・しょうゆ	大さじ1/2
・オイスターソース	小さじ1/2
・食塩	小さじ1/3
・こしょう	少々

✦ 給食で人気のキムチを使ったチャーハンです。✦

キムチチャーハン

【作り方】

- ① たまねぎ・にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、焼き豚と、食べやすく切った豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えてよく炒め、火が通ったら、はくさいキムチとねぎ、しょうゆとオイスターソースを加えて調味する。
- ④ ③にごはんを加えて炒め、ごはんがパラパラになったら、塩・こしょうで味を調えて仕上げる。

※料理検索サイト「クックパッド」で
給食レシピを紹介しています。

