

# 府中市の学校給食



## 主食

- ・ごはん…週3回（学校給食センターで炊飯）
- ・麺…月に2回（うどん・中華麺）
- ・パン…週1～2回（コッパン・黒糖パン・リッチパン・キャロットパン・パンプキンパンなど）

## 副食

副食（おかず）は、いろいろな食品を取り入れ、バランスのとれた薄味の副食です。大豆製品や海藻類など、家庭で不足しがちな食品を利用します。

## 牛乳

牛乳は毎日1本、200mlです。

# 献立紹介

## ふちゅうっこはやさしいメニュー

元気な体と心をつくるために“積極的に食べてほしい食べ物”を「ふちゅうっこはやさしい」という合言葉にしました。月に1回、「ふちゅうっこはやさしいメニュー」を取り入れています。



### こ こめ（ごはん） ごま

米は昔から主食として受け継がれ、日本の食生活には欠かせません。ごまは、はたを元気にします。



### や 野菜

病気に負けない強くて元気な体をつくるためには必要な食べ物です。



### し しいたけなどのきのこ類

お腹のおそうじ屋さんです。干しいたけは、強い骨をつくる手助けをする効果があります。



# ふちゅうっこはやさしい

### ふちゅうみそ などの豆・大豆製品

主に体をつくるもとになりますが、大豆や大豆製品には、様々な病気を予防するはたらきもあります。



### は(わ) わかめなどの海藻類

カルシウムたっぷりて、強い骨や歯をつくるもとになります。



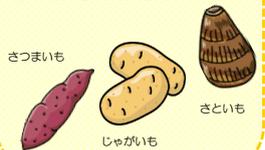
### さ 魚・肉

魚や肉には、元気な体づくりに必要なたんぱく質が含まれています。また、青魚には、脳の動きをよく効果や血液サラサラ効果があります。



### い いも類

エネルギーのもとになるほか、野菜と同じように、ビタミンCも多くふくまれています。



## 味なふるさとメニュー

「味なふるさとメニュー」として各地の郷土料理を提供しています。地域の産物を使い、昔から食べ伝えられてきた料理を知ってもらうためにも、月に1回は取り入れています。



▲あなご飯 たこときゅうりの酢の物 だんご汁 牛乳



### あなごめし

広島県の郷土料理「あなごめし」は、明治時代に宮島口駅で、駅弁として売り出されたことがきっかけで全国に広まったそうです。給食では上下産のお米としょうゆを一緒に炊いた「しょうゆごはん」の上にあなご飯の具をのせて食べます。



▲ごはん ワニフライ 昆布キャベツ 紅葉汁 とんかつソース 牛乳

### ワニフライ

ワニ料理は、庄原、三次地域などの広島県北部の郷土料理として昔から伝えられてきています。給食では、ワニフライをバーガーパンにはさんで食べたりごはんに合わせても食べます。



ワニフライバーガー

## 地場産物を使ったメニュー



### 諸田ごぼう

赤土で育てられた「諸田のごぼう」は、太くて香りがよくやわらかいのが特徴です。給食ではお米と一緒に炊んだ「炊き込みごはん」や、サラダにして提供します。



諸田ごぼうの  
ごまネーズサラダ

▲諸田ごぼうときのこの炊き込みごはん くわいのから揚げ おかかあえ だんご汁 牛乳



### 府中マロンかぼちゃ

「甘くておいしい」と大好評のマロンかぼちゃは、畑からとったものを2～3週間置いておくとさらに甘みが強くなるのが特徴です。夏から秋にかけて給食に登場します。給食では煮物にしたり、カレーに入れたり、サラダにしたりなど、いろいろなメニューで使用します。

▲ごはん 府中マロンかぼちゃのもの じゃんぴーの佃煮 ぶどう 牛乳

## 行事食

学校給食では、一年の行事に合わせて「行事食」を提供しています。行事食とは、七夕、お月見、お正月、節分など、行事にちなんだ特別なメニューのことです。これらの行事食には「元気に過ごせますように」「大きく成長しますように」という願いが込められています。行事食を通して、季節の食材に興味・関心を持ち、旬の食べ物を味わい、おいしさを知ることができます。

### 七夕メニュー



ごはん 星形ハンバーグの和風ソース 昆布白菜  
おくらのすまし汁 セタゼリー 牛乳

### お月見メニュー



ターメリックライス お月様カレー  
コーンのさっぱりサラダ 十五夜ゼリー 牛乳

### お正月&七草メニュー



ごはん さわらの西京焼き 紅白なます  
七草のすまし汁 牛乳

### 節分メニュー



ごはん いわしのかば焼き風 牛乳  
キャベツのゆかり和え おにっこ汁 福豆

その他にも、子どもの日、ハロウィン、クリスマス、ひなまつり、お祝いメニューなどがあります。