

# 給食だより



令和3年10月  
船橋市立高根台中学校

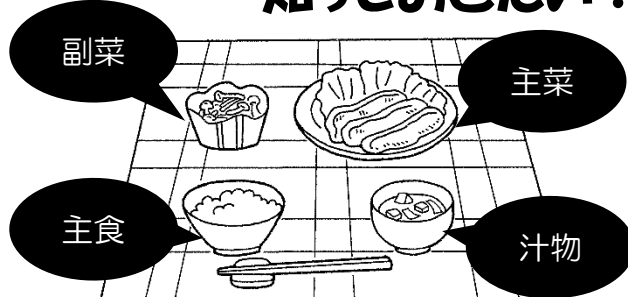
10月に入り、給食で使うお米が今年とれた新米に切り替わりました。収穫の秋、そして食欲の秋ですね。「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質を、副菜、汁物からは主にビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## 学校給食で食べよう ハイワード!

今年は、船橋市と米国ハイワード市との姉妹都市提携35周年にあたります。ハイワード市とは、昭和61年11月に姉妹都市を提携してから、文化・スポーツ、教育など幅広い分野で交流を続けてきました。35周年の節目に、船橋市では「学校給食で食べよう ハイワード!」を実施します。本校では10月13日に、ハイワード市で食べられている料理を取り入れた給食を実施します。

### ~ハイワードの食~

**<ズッキーニ>** ハイワード市は、アメリカのカリフォルニア州にある都市です。有名なお食べ物はズッキーニやアボカド、オレンジなどです。サンフランシスコ湾に近いことから、魚介類も豊富です。

※かぼちゃの仲間

**<アボカド>** また、ハイワード市では、スペイン語を母国語とする中南米系の人々が多いことから、街のいたるところでメキシコ料理なども食べることができます。

13日(水)の給食では、ハイワードでよく食べられている、あるいはハイワードの給食で登場する料理を取り入れます。

- ・チリビーンズ
- ・マンダリンチキン
- ・セビーチェ(魚介のマリネ)
- ・ズッキーニのマフィン

### マンダリンチキン

(4人分)

鶏モモ肉.....250g	砂糖.....大さじ2	A
こしょう.....少々	しょうゆ.....大さじ1強	
にんにく.....少々	酢.....大さじ1強	
生姜.....少々	水.....小さじ1	
酒.....小さじ1	オレンジピューレ.....大さじ1強	
片栗粉.....適量	片栗粉.....小さじ1/2	
揚げ油.....適量	水.....小さじ1	

- ①鶏肉を一口大に切り、こしょう、にんにくすりおろしと生姜汁で下味をつける。
  - ②Aを小鍋で煮、水溶き片栗粉を加え、オレンジソースを作る。
  - ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - ④唐揚げを皿に盛り付け、オレンジソースをかける。
- ※オレンジピューレがない場合はオレンジジュースでOKです。