



# 宇土 ぱくぱく通信

給食センター  
作成者：山田

## 学校給食とは

学校給食は、成長期である児童生徒のみなさんが心身共に大きく成長し、勉強や運動をしっかりとがんばることができるよう、栄養のバランスを考えた食事です。学校給食を通して、食に興味関心をもち、栄養や食文化などさまざまな理解を深めてほしいと考えています。また、正しい食事のマナーを身に付けたり、食事を楽しんだりして、好ましい人間関係を育てることもつながる大切な時間です。

### 【地産地消】

できるだけ宇土産、  
熊本県産を使用し  
ています！

### 【牛乳】

成長期に大切なカ  
ルシウムがたっぷり！  
毎日つきます。



米飯週4回・パン週1回

リクエスト給食やセレクト給食など  
楽しみも取り入れ、献立を工夫しています！

## 栄養教諭のお仕事

栄養教諭は、給食の献立作成・発注等の給食管理業務と、食に関する指導の業務を行います。安全安心でおいしい給食づくりはもとより、食に関する情報発信や各学校・園での授業や講話など食育にも力を入れています。

給食時間が  
楽しみになる  
ような献立を  
考えていき  
たいと思  
います。  
みなさん、  
体と健康  
のことを  
考えてし  
っかり食  
べてくだ  
さいね。



みなさんがわくわくするような献立作り  
を頑張ります！  
授業や集会など一緒に食について学習  
するのをたのしみにしています。



栄養教諭  
松尾 夕貴  
(まつお ゆうき)

栄養教諭  
山田 真祥子  
(やまだ まさこ)



献立表や給食だよりは、宇土市ホームページにてPDFで  
ご覧いただけます。  
毎日の給食写真もアップしていますので、ぜひご覧  
いただき、ご家庭での話題にしていだけたらうれしいです。  
★ 宇土市ホームページ→子育て・教育→学校給食

# Let's Cook!



4月の給食メニュー

## 豚肉とキャベツみそバター炒め

### <材料> 4人分

豚肉(小間切れ)	200g
にんじん	80g(中 1/2本)
キャベツ	100g(大2枚)
玉ねぎ	80g(中 1/2玉)
青ピーマン	50g(1・1/2個程度)
おろしにんにく	1.5g(小1/4)
おろししょうが	1.5g(小1/4)
有塩バター	2.5g
調合みそ	18g(大1)
三温糖	10g(大1強)
本みりん	6g(小1)
こいくちしょうゆ	6g(小1)
清酒	5g(小1)
食塩	0.8g
黒こしょう	少々
サラダ油	適量

### <作り方>

- ① にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm幅の薄切り、ピーマンは5mm幅の細切りに切っておく。
- ② フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを炒めて香りが出たら豚肉、塩、こしょう、酒を入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら玉ねぎ、にんじんを炒め、調味料を半分入れて混ぜあわせる。
- ④ キャベツ、ピーマンを入れて炒め、残りの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げにバターを入れて出来上がり。



今年度も衛生管理を徹底し、  
安全安心でおいしい給食を提供できるように頑張ります！

宇土市学校給食センター  
は、国道五七号線沿い、緑川  
駅より1kmほど東にありま  
す。宇土市内の全小学校・中  
学校・幼稚園に給食を届け  
ています。

### 【配送校】

小学校 7校  
中学校 3校  
幼稚園 2園

### 【食数】

3400食

### 【調理員等数】

所長・事務 5名  
栄養教諭 2名  
調理・配送 26名

毎日おいしい給食をお届けします

