

# 食育ニュース

12月7日(月)

飯椀

りんご

ぎょうにゅう  
牛乳

ドレッシングを  
まぜましょう。

深皿

ハヤシライス

副菜皿

ポテトのハニーサラダ

港南中の給食は、**栄養士**の先生が献立や栄養価などを考え、それを**8名の調理員さん**が毎日約**370食分**調理しています。



給食は**できる限りのものが手作り**されています。例えば、今日のようなハヤシライスやカレー、シチューなどの**ルーも、バター・小麦粉・サラダ油のみで、時間をかけて作っています。インスタントのルーは使っていません。**

また、**顆粒だしも使用せず**、毎日昆布や鰹節・豚骨や鶏ガラをじっくり煮て、出汁やスープをとっています。

みなさんの成長を考えた、添加物が入らない安全な給食です。



## 給食室の様子



材料は、バター・小麦粉・サラダ油だけ。30分かけてじっくり炒めます。手間と真心を込めた**手作りルー**です。

スープも顆粒だしを使わず、鶏ガラ・野菜の皮などからとり、栄養とうま味を余すことなく調理しています。

