

大好きな給食メニューにチャレンジ



キーマカレー



<作り方>

- ①サラダ油に、ショウガとニンニクを入れ、香りが出たら豚ひき肉を固まりがないようによく炒める。
- ②①に、玉ネギ、ニンジンを入れてよく炒める。
- ③トマトと調味料（ケチャップ、ソース）を入れて少し煮る。
- ④カレールウを入れ、よくかき混ぜながら煮て、仕上げにピーマンを加え完成。

材料	分量 (4人分)	切り方など
サラダ油	小さじ1	—
ショウガ	小さじ1/2	おろしたもの
ニンニク	小さじ1/2	おろしたもの
豚ひき肉	150g	—
玉ネギ	1個	みじん切り
ニンジン	1/3本	みじん切り
ピーマン	1個	みじん切り
トマト	1/2個	細かく切る
カレールウ	80g	お好みのもの
トマト ケチャップ	小さじ1	—
中濃ソース	小さじ1	—

希望献立でいつも上位に入るキーマカレー。給食では、ナンに付けて食べますが、食パンに挟んだり、ご飯にかけてもおいしいです！

ABCスープ



<作り方>

- ①鍋に水を入れ、沸かしたところに、玉ネギ、ベーコン、ニンジンを入れて煮る。
 - ②ブイヨンと調味料を入れた後、白菜、チンゲン菜、マカロニを入れて煮込み完成
- ※ベーコンはウインナーでも可
 ※チキンブイヨンが無い場合は、市販の「コンソメ」や「スープのもと」でも調理可能です。
 ※野菜は家にあるもの何でもOK！

材料	分量 (4人分)	切り方など
玉ネギ	1/3個	スライス
ベーコン	2枚	1センチ短冊
ニンジン	1/5本	細い短冊
チキン ブイヨン	適宜	—
白ワイン	少々	—
塩	少々	—
コショウ	少々	—
しょう油	大さじ1	—
白菜	大きいもの 1枚	1センチ短冊
チンゲン菜	1/2株	2センチカット
ABC マカロニ	20g	—
水	800cc	—

いつも大人気のABCスープ。ABCマカロニが無い場合は、違うマカロニでも大丈夫！さっと茹でておくのがコツです。

思い出が詰まった
給食の時間

中野市校長会会長
高丘小学校長 嶋田 伸次先生

給食と聞くと、私が小学生のころ、アルマイトの食器で脱脂粉乳を飲んだり、固いパンをストープで焼いていたことを思い出します。

教師になってからは、先割れスプーンがお箸が変わったり、牛乳のパックがテトラパックからビンに変わるなど、その時代その時代で特色がありました。違う地域に行ったらとしても、「何を食べていたか」、「どんな食器を使っていたか」など、給食を通して世代ごとに話が盛り上がるのができたので、それだけ給食は思い出の詰まった時間なのだと思います。

また、教師として県内各地を回りましたが、その地域性が出るのも給食だと思えます。特に中野市は、旬な地域

食材を使った献立となっているので、野菜やキノコ、果物などは「こんなに高級なものが入っているのか」と驚くこともあります。

給食を通して
「食」を学んでほしい

給食は、子どもたちがまだ食べたことがないものや、食の好みに関係なく、さまざまな食材が提供されます。そのため、家庭生活も含めて「子どもたちの食事を平均化し、食べ物や食べ方を学べる場」だと思います。

学校では、給食センターの見学や栄養士の先生にお話を聞く機会を設けています。そういった機会を通じ、食材の生産者の方や給食センターの皆さんが「心を込めて作ってくださっている給食」を食べていることを子どもたちに学んでもらい、食に興味を持ってほしいと願っています。

また、給食センターの皆さんには、毎日おいしい給食を届けていただくほかに、アレルギー対応や、欠食など急な変更にも対応していただいています。重労働を汗だくになつてこなされ、食の安全を守っていただいている皆さんに本当に感謝しています。

おいしくて
安心・安全な給食

給食センターでは、おいしくて安心・安全な給食を見守る生徒の皆さんに届けるため、日々さまざまな工夫をしながら給食を作っています。

たとえば、出来立てで温かい給食を届けるため、仕上がりが配送ギリギリになるように、調理員の皆さんが時間を逆算しながら作業を行っています。早く完成することは簡単ですが、「おいしいものを届けてほしい」という職員全員の気持ちで、給食には込められています。

また、安全な食であるために、徹底した衛生管理を行っているほか、毎週1回職員同士でミーティングを行い、どのような献立を作るか把握し、

毎日全員がどのように動けばスムーズに作り上げることができるか「作業工程・動線」の打ち合わせもしています。センターの職員全員が協力し合い、より良い給食を届けられるよう努力しています。

思い出に残るような給食を届けるために

地域のものは地域で食べる「地産地消」の考えから、月に1回「食育の日」として、地域や県内の特産物を使った献立を作っています。日々の献立にも地域産の食材をふんだんに使い、平成26年度には、給食に使用する主要31品目の57・1%を中野市産で提供することができました。冬は作物が収穫できなかったため、どうしても量が減ってしまっていますが、生産者の皆さん

▼「食育の日(春)」の献立



メニュー：紫米ごはん（豊田地域でとれた市内産）、牛乳、豚肉と凍り豆腐（味噌も長野県産）、かぶの浅漬（味噌も長野県産）、かぶの浅漬

にご協力いただき、地域の食材を提供できることは、誰が作ったのかが分かり、安心で安全な食事の提供にもつながっていると思います。

また、食育の推進のため、栄養士などが年に1回以上各学校を訪問し、食事マナーや食の大切さなども伝えていきます。これからもより一層努力し、大人になったときに思い出に残るような給食を、職員全員が想いを込めて子どもたちに届けていきたいです。



中野市学校給食センター
所長 春原 正彦さん



▲北部および南部学校給食センターでは、30人までの団体などを対象に、施設見学（2階専用フロアからの見学など）や給食の試食（1食：268円）を行っています。給食の試食を希望される団体の方は、見学の2週間前までに各学校給食センターにお申し込みください。

取材協力：高丘小学校



いつもありがとうございます！

今日もいただきます！