

# School lunch news

2020・AUGUST

## バランスのとれた給食にするには…

- ① 主食・主菜・副菜をそろえる
- ② 多くの種類の食材を使い、彩りよく…赤・黄・緑・白・茶の5色の食材で彩りよく
- ③ 味に変化をつける…味覚の「甘味」「酸味」「塩味」「苦み」「うま味」の5種類を基本ベースに
- ④ 色々な調理法のおかずを入れる…揚げ物・炒め物・煮物・和え物・おひたしなど

### 主食

主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

ご飯、パン、麺、パスタ



### 副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。

野菜、きのこ、いも、海藻料理

### 主菜

主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

肉、魚、卵、大豆料理

## 「食べたいな！こんな給食メニュー」大募集！

中学校給食では、中学生のみなさんのアイデアを給食にとり入れ、より楽しく、魅力ある給食にするために「こんな給食メニューがあったら食べてみたい！」と思うおかず1品の料理のアイデアメニューを募集します。昨年度は715件の応募がありました。

**募集期間** 令和2年7月1日（水）～9月4日（金）

### 1. 募集内容

- ・肉や魚を使った主菜メニュー
- ・神戸市産の食材を使ったメニュー
- ・季節や行事のメニュー

～神戸市産の食材の一例～

こうべ旬菜…キャベツ、青ねぎ、大根、チンゲン菜  
なら、白菜、白ねぎ、きゅうり、なす  
こうべ給食畑野菜…にんじん・玉ねぎ

令和元年度  
最優秀賞  
『むね肉となす  
のサッパリおろ  
しポン酢』

令和2年6月提供



食材は、必ず  
加熱しましょう！

### 2. 応募方法

応募用紙は、中学校の先生にもらってください。  
応募用紙に、レシピ（料理名・材料・分量・作り方）、ランチボックスの盛付け場所にイラスト、料理のアピールポイントなど、必要事項をすべて記入して提出してください。

### 3. 応募のポイント

※ 下線を引いた作業は、給食のような大量調理ではできません！

- 電子レンジを使用した調理
- 手でこねる、丸める、包むなどの細かな作業をするもの
- ランチボックスに盛付けられるように、汁気が多くないもの
- 給食への採用時期は3学期以降の予定です、できる限りその季節に手に入りやすい食材を使用したもの

★入賞メニューについては、給食カレンダーやホームページなどでお知らせします。

