

ある日の給食紹介

富澤ファームから届いた
タマネギを使った
「チャプチェ」(韓国風炒め物)

オーブンで
ふっくら焼き上げた
「鯖の香味焼」

鶏ガラと香味野菜で
だし汁をとった
「ワンタンスープ」



ミネラルが豊富な「玄米ごはん」

給食と一緒に配る「給食メモ」から

春に旬を迎えるタマネギ。春に出回るものは「新タマネギ」と呼ばれ、収穫したままの白い色をしています(茶色の皮のタマネギは収穫して乾燥させたものです)。みずみずしくて柔らかく、辛さも少ないという特徴があります。



子どもたちに大人気の
給食メニューを作ってみよう!

編集者も
実際に作って
みました



こぎつねご飯

〈材料〉 5杯分(小学3・4年生を目安とした量)

米……………	2合	油……………	小さじ1/2くらい
ショウガ……………	少々	酒……………	小さじ1/2強
(おろしたもの)			
ニンジン……………	30g	A 砂糖……………	小さじ3強
鶏ももひき肉……………	50g	みりん……………	小さじ2/3
油揚げ……………	2枚	しょうゆ……………	小さじ4弱
サイインゲン……………	2本	水……………	小さじ4

〈作り方〉

- 1 ニンジンと油揚げは千切り、油揚げは油抜きをして細めの短冊に切る。サイインゲンは小口切りにして、色よくゆでしておく。
- 2 油とショウガを熱し、鶏ももひき肉と酒を加えて炒め、ニンジンも入れてさらに炒める。
- 3 2にAの調味料、油揚げを入れる。弱火でじっくり煮て、油揚げに味を煮含める(煮えにくければ水を足して調整)。
- 4 3とゆでておいたサイインゲンを炊いたご飯に混ぜる。

野菜が好きになる 魔法のドレッシング!

油……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ2弱
酢……………	小さじ2
ツナ缶……………	35g

ツナドレッシング

材料を混ぜるだけ! 野菜が苦手なお子さんでももりもり食べられると噂の一品。すりおろしたリンゴやタマネギを入れてもおいしいですよ。

給食を通じて地場産野菜や農業について知ってほしい

富澤ファーム・富澤剛さん

三鷹市野菜生産組合では、「給食を通じて三鷹産の野菜を地域の子どもたちに食べてもらいたい」という思いから学校給食部会を立ち上げ、約17年前から給食用の野菜づくりに取り組んでいます。

年間を通じて野菜を届けられるよう、春と秋に種をまく二毛作で野菜を作っています。こだわりは地域の資源を使って野菜を育てていることでしょうか。市内の落ち葉から腐葉土を作ったり、近隣にある大学の馬場から馬糞をもらってきて肥料にしたりしています。おいしい野菜を食べてもらい、地域の農業や農のある風景にも関心を持っていただければと思っています。



旬を迎えたタマネギを抜く富澤さん



小学校ではトマトの苗を植える授業を行っている



左は栄養士の大島さん。畑で話しながら野菜の生育状況を見て献立を考える

当日

調理

調理は専門の調理員の皆さんが行います。



食材をかき回すスcoopのような道具は、「スパテラ」と呼ばれる調理器具



一つずつ手作業で味をつけていく

配膳

教室に給食が届き、給食当番が器に盛っていきます。



いただきます!



給食ができるまでにはたくさんの時間と人の手がかかっています。感謝していただきます。