ランチタイム

令和７年（2025 年）　３月
城陽市立学校給食センター
中学校

今年度も残りわずかとなりました。春休みも規則正しい生活を心がけて、新年度を元気に迎えられるようにしてくださいね。１年間ありがとうございました！

できることから始めよう！環境にやさしいクッキング

①水を出しっぱなしにしない

洗いおけなどを
活用しましょう。

②火加減を調節する

鍋底に火が
当たる程度が
ベスト！

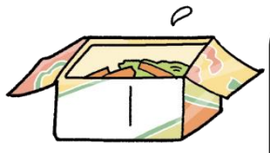
③食べきれる量を作る

作ったものを食べきることで、ごみ削減につながります。

④油をふいてから洗う

汚れた水をきれいにするのにもエネルギーが必要です！

⑤生ごみは水をよく切る



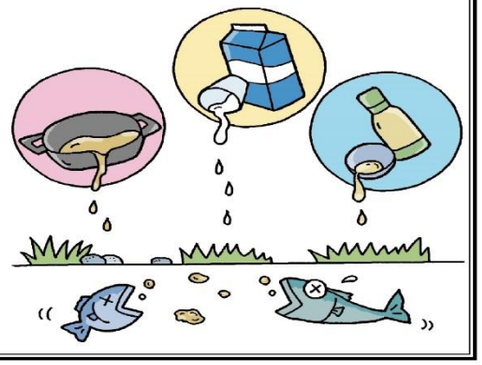
水分の多いごみは、
燃やすのに
大きなエネルギーが
必要です！

⑥冷蔵庫の開閉時間は少なくす

冷蔵庫の中を把握しておくことで、開閉の回数を減らすことができます。

Q．使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

A． 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ１杯（200mL）を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ（300L）11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



熟れすぎてしまったら…

バナナアイスクリーム

＜材料＞２人分

バナナ	２本
牛乳	200ｍｌ
砂糖	大さじ３

＜作り方＞

①保存袋に皮をむいたバナナをいれ、もみながらつぶす。
②牛乳と砂糖を加え、さらにもむ。
③平らにならし、冷凍庫で１時間ほど凍らせる。
④1 度取り出し、もんで全体をほぐして平らにし、冷凍庫でさらに１時間凍らせる。
⑤凍ったら、もみほぐして器に盛付ける。

普段の料理では使わない部分を使って…

野菜の皮のきんぴら

＜材料＞

野菜の皮や芯や軸	250ｇ（千切り）
★しょうゆ	大さじ２
★みりん	小さじ１
★砂糖	小さじ１
ごま油	小さじ１
白ごま	適量
たかの爪	お好みで

＜作り方＞

①フライパンにごま油とたかの爪を熱し、中火で野菜の皮を炒め、しんなりしたら★の調味料を入れる。
②全体に味が付いたら火を止め、白ごまを入れ、混ぜ合わせる。

旬の食材を使ったり、残り物をうまく活用したりするだけで、環境にやさしいクッキングができますよ♪

3年生のみなさんへ…

義務教育最後の年も終わり、いよいよ卒業ですね。小学校と中学校あわせて９年間、約 1600 回の学校給食を経験しました。少しでも食べることが好きになってもらえていたら、嬉しく思います。

自分の心を穏やかにしたり、人との関係を和やかにしたり、健康を支えてくれたりと、「食」には、様々な力があります。

食べることは生きることです。自分の命を大切にするということです。

私たちは、健康であることが当たり前と思って、つい好き勝手な生活をしてしまいがちです。しかし、健康は当たり前ではなく、自分で努力して保持していくものなのです。特に、成長期の食習慣は、一生の健康を左右することもあるのです。卒業後も、自分自身を守るための「食」を、大切にしてください。給食センターから、みなさんの今後のご活躍を心より応援しています。

城陽の恵みをいただきます

１玉の重さが３ｋｇほどあり、ずっしりとした重みがありました。

今月は、白菜を納品してくださる**大村さんご夫婦**の畑を紹介します。

立派な白菜が並んでいましたよ♪
白菜の種は８月にまき、室内で苗を育てるそうです。天候を考えながら、９月下旬に苗を植え、今の大きさに育てられました。

みなさんは白菜の根っこを見たことがありますか？大村さんの白菜には立派なひげ根が生えていました。
出荷前には手作業で外葉や根っこを落とします。落とした外葉は土に返し、肥料になります。

ネットは二重にすることで虫が付くことを防ぎ、冬場はネット内が温かくなるので寒さ対策になると教えていただきました。白菜は寒すぎると結球（葉が巻きながら重なること）できなくなるそうです。

作ってみよう！白菜を使った献立♪

ゆずおかか和え

3月4日のメニュー☆

＜材料　４人分＞

白菜	１３０ｇ
小松菜	３０ｇ
緑豆もやし	６５ｇ
花かつお	３ｇ
♪濃口しょうゆ	小さじ1
♪ゆず果汁	小さじ１／２

＜作り方＞
①白菜・小松菜はざく切りにする。
②野菜は茹でて冷ましておく。
③♪を混ぜ合わせておく。
④冷ました野菜・花かつお・♪を和える。

３月使用予定の城陽産野菜

大村延子さん
はくさい　２９４ｋｇ

地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです

今年度もたくさんの農家さんにお世話になり、城陽産の野菜を給食に使用してきました。また来年度も紹介したいと思います！お楽しみに♪