



給食だより

令和8年4月

江東区立第二亀戸中学校
令和8年4月13日
栄養士

～ご入学、ご進級おめでとうございます～

光あふれる春、希望で胸ふくらませて新しい学年がスタートしました。新しい環境や友達に慣れ、様々な新しいことにチャレンジするためにも、給食をしっかり食べて、楽しく元気に学校生活を過ごしてください。

今年度も、おいしく、安心安全な給食を提供できるように給食室一同で頑張りますので、よろしくお願いします。



人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、人を良くすると書いて「食」といわれています。学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、また、心と身体の健やかな成長を願って、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。



献立紹介



4月10日（金）は、入学お祝い献立としてこぎつね寿司、鮭とチーズのしそ春巻き、ゆで野菜の辛子和え、すまし汁、ネーブルオレンジ、牛乳でした。その中から今回は「こぎつね寿司」を紹介します。

材料（4人分）

米	340g	酒	小さじ1		
水	400ml	調味料 砂糖	大さじ1		
すし酢	酢	大さじ1と1/2	醤油	大さじ1	
	砂糖	小さじ2	出汁	かつお節	1.5g
	塩	小さじ1/5		水	20ml
サラダ油	小さじ1	枝豆（冷）	20g		
生姜	2g	刻みのり	2.5g		
豚ひき肉	80g				
人参	60g				
干し椎茸	6g				
油揚げ	60g				

作り方

下準備

- 米を炊く。
- すし酢をつくる。
- 干し椎茸を水でもどしておく。
- 出汁をとる。
- 枝豆をさっと茹でる。
- 具材を切る。

生姜 → すりおろす 人参 → 短め千切り 干し椎茸 → スライス 油揚げ → 1cm 幅

- ①ご飯にすし酢を混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ②サラダ油を熱し、生姜、豚ひき肉、人参、干し椎茸、油揚げを順に炒め、調味料と出汁を加えて炒め煮にする。
- ③①と②、枝豆を混ぜ合わせて皿に盛り、刻みのりをトッピングする。

給食当番のマスクの着用について

給食当番は衛生的な観点から、マスクを着用するよう江東区教育委員会学務課給食保健係から求められています。家庭からマスクを持参していただきますようお願いいたします。あわせて予備のマスクも通学バックにご用意ください。安心安全に給食を食べることのできるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

