



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

あけまして
おめでとうになります



頭がすっきりして、
勉強に集中できる



体が温まり、元気
に活動できる



便が出て、おなが
がすっきりする

本年も安心・安全で、おいしい給食作りに努めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



☆食材・調理について

食材はおもに文京区内の契約している業者から、購入しています。調味料以外の食材は当日の朝に納入し、当日調理をしています。食材はできるだけ国産のものを使用し、だしはかつお節や昆布、スープは鶏ガラや豚骨から取っています。化学調味料は使用していません。コロッケ・カレールウ・ケーキ・ゼリー・ドレッシングなども市販のものではなく、給食室で手作りしています。

また、食中毒防止のために、果物以外はすべて加熱調理（中心温度 85℃1 分以上）を行っています。6月～9月の気温が高い時期には、ひき肉料理・卵料理・サンドイッチなどは禁止となっています。

松風焼き(8人分)

鶏ひき肉	500g
長ねぎ	1/2 本
パン粉（乾燥）	1 カップ（40g）
赤みそ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1/2
卵	1 個
白ごま	大さじ1

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に長ねぎ～卵を入れて、よくこねる。
- ③フライパンに②を広げて、ごまをふりかけて両面を焼く。
- ④人数分に切り分ける。