

きゅうしょく

給食ができるまで



かんが えいようか けいさん

① メニューを考えて、栄養価の計算をします。

いためもの？
にもの？
サラダ？
あえもの？
くだもの？

ごはん？
パン？

さかな？
にく？
たまご？
とうふ？

みそしる？
スープ？
にもの？

エネルギーやたんぱく質、
ビタミン・ミネラルは、
みんなの成長に必要な
量がとれるかな？



ざいりょう ちゅうもん

② 食材を注文をします。

- ・ワタヒョウ・・・米
- ・丸藤ベーカリー・・・パン
- ・雪印メグミルク・・・牛乳
- ・今野商店・・・野菜
- ・マルハチ・・・肉・たまご
- ・オオヒサ・・・こんにゃく



- ・宮城県学校給食会
- ・サトー商会
- ・三和商会
- ・マルヒ食品

- ・魚、ねりもの
- ・冷凍食品
- ・くだもの、デザート
- ・調味料 など

上愛子小学校には、
10のお店から食材が届きます。

とど しょくざい ちょうり

③ 届いた食材を調理します。

野菜は皮をむきます。



料理に合わせて色々な切り方で
野菜や豆腐などを切ります。



野菜やくだものは
4回、流水で洗います。



大きな釜で調理します。

4人で力を合わせて作っています！
残さず食べてね！