

4月 給食だより



令和2年4月6日発行
牛久市立牛久第三中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食を担当する栄養教諭の井上です。給食だよりでは、ご家庭で食育を行う際に参考となるような食に関する情報を発信していきます。また、今年度も給食室一同、安全でおいしい給食づくりを目指してまいります。よろしくお願いいたします。

牛久市や茨城県で栽培、収穫された旬の食材を取り入れ、地産地消を促進しています。世界や日本の伝統料理や行事食を取り入れ、食文化の継承につながるよう配慮しています。その他の特徴的な献立を紹介しましょう。

- ・牛久の日献立…牛乳・調味料以外は全て牛久市産食材を使用。年3回実施。
- ・牛久の旬を味わう献立…牛久市の旬の食材を使用。とうもろこし・りんご・いもまん・河童大根など。
- ・かみかみ献立…毎月8のつく日に噛みごたえのある食材を使用。

ごはんは牛久市産コシヒカリを使用し、週3～4回提供します。牛久三中では学校でご飯を炊いています。米飯給食は、様々な食材をおかずにできるため、栄養バランスを整えやすい献立となります。

パンは、ミルクパンやチーズパン、ロールパン・食パンなどが出来ます。揚げパンなどは給食室で調理して提供します。

ソフトめんやソフト中華めん、焼きそば、煮込みうどんは牛久市産小麦を使用しています。その他、スパゲッティも提供します。

*給食費は生徒・教職員1食270円(月額4,690円)です。材料代のみに使われ、その他の費用(光熱費・人件費など)は全て市負担です。



★給食ができるまで



①献立作成

栄養教諭や栄養士が食材・栄養価等を検討し、献立を作成します。毎月行われる献立会議で教育委員会、農業政策課、牛久市営青果市場等と協議し、地産地消の推進に努めています。

②食材の選定

牛久市と契約を結んだ業者から食材を購入していきます。栄養教諭と調理員が数量・鮮度・産地・納入時間・温度等が適切かを確認した食材を使用しています。

③調理

衛生管理の徹底を図り、安全でおいしい給食の提供に努めています。

④検食

生徒の摂食開始30分前までに管理職が必ず検食を行い、安全性を確認しています。



給食提供

*学校給食の放射能対策として、市内給食部会加盟農家の作物の検査及びミキサー食の検査を継続して実施しています(市HPに結果を掲載中)。引き続き、安全安心な給食の提供に努めます。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはようしっかり朝ごはん」 《新じゃがと厚揚げの和風炒め》 1人あたり145Kcal. 0.5g

材料	4人分量	作り方
新じゃがいも	3個	①じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにする。厚揚げは5mmくらいの厚さに切っておく。 ②①を耐熱性の器に入れ、ラップをして4分加熱する。竹串を指して、すっと通るくらいまでやわらかくする。 ③②と厚揚げ、めんつゆを合わせて軽く炒め、かつお節をまぶして出来上がり。
にんじん	1/3本	
厚揚げ	1枚	
めんつゆ	大さじ3	
かつお節	少々	

♪おすすめポイント♪

最初に電子レンジで加熱しておくことで、短い時間で作ることが出来ます。

