## 4月給食だより。今和2年4月6日発行 中久市立中久第三中学校



## 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 す。

- ・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 …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 味わう献立 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。



\*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。

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。

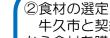
パンは、ミルクパンやチーズパン, ロールパン・食パンなどが出ます。揚 げパンなどは給食室で調理して提供し ます。

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。



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。





## 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。

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。

\*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妙め》 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,
にんじん	1/3本	
厚揚げ	1枚	
めんつゆ	大さじ3	
		1 ②~こ子物リ,めバリンツでロリヒと牲へがめ, 1

♪おすすめポイント♪

かつお節

最初に電子レンジで加熱しておくことで、 短い時間でつくることが出来ます。

小々

