

# 4月給食だより



令和5年4月7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。

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。どうぞよろしくお願いいたします。

## 牛久市の学校給食



牛久市では全ての小・中・義務教育学校で自校方式給食を導入しています。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。

### 主な献立内容

#### 《かみかみ献立》

毎月1回、8のつく日に噛み応えのある食材を使用。USHIKU 野菜オーケストラの食材を組み入れています。

#### 《いばらき美味しお Day》

毎月20日は減塩の日。減塩のポイントを取り入れた献立を実施します。

#### 《牛久の日給食》

牛乳・調味料以外は全て牛久市産食材を使用します。

#### 《スタディメニュー》

教科と連携した献立を実施します。

#### 《日本味めぐり》《世界食べ物の旅》

世界や日本の伝統料理や行事食を取り入れています。

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。炊飯は給食室で行い、炊きたてのごはんを提供します。米飯給食は、様々な食材をおかずにするため、栄養バランスを整えやすい献立となります。

パンは、土田製菓などから納品されます。揚げパンなどは給食室で調理して提供します。

めん類は、八木食品工業などから納品されます。ソフトめんや中華めん、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ます。栄養士と調理員が数量・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

生徒の喫食開始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



## 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！

「カレーマヨのサラダパン」1人分エネルギー：235kcal 食塩相当量：1.2g

材料	4人分	作り方
食パン6枚切り	4枚	①マヨネーズとカレー粉を混ぜておく。 ②ざく切りにしたキャベツを耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。 ③ハム、トマトは食べやすい大きさに切る。 ④食パンに①を塗って、水気を切ったキャベツ、ハム、トマトをのせる。
マヨネーズ	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
キャベツ	4枚	
トマト	1/4個	
ハム	2枚	



### ♪おすすめポイント♪

火を使わずに簡単に作ることができます。ハムのかわりにトースターで焼いたベーコンを使ってもおいしく出来上がります。

USHIKU野菜オーケストラキャピオン



《放射能検査について》学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターで検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトでご覧いただけます。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。