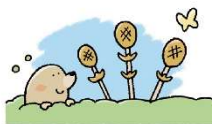




給食だより



令和7年4月4日発行
牛久市立おくの義務教育学校

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に励んでまいります。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。

4月の給食目標

給食の準備や片付けを
きちんとして



主な献立内容

《かみかみ献立》

毎月1回、8のつく日に噛むことを意識した献立を実施します。

《USHIKU 野菜オーケストラ献立》

USHIKU 野菜オーケストラの食材を使用した献立を実施します。

《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の食材を使用します。

《スタディメニュー》

教科と連携した献立を実施します。

《世界食べ物の旅》《日本味めぐり》

世界や日本の伝統料理や行事食などを取り入れています。

その他、季節に合わせた食材や行事食を提供しています。

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。

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

民間委託会社の調理員が衛生管理を徹底し、調理しています。

④ 検食

喫食開始 30 分前までに管理職が検食を行い、安全性を確認しています。

給食提供



給食費について

令和6年度から、牛久市では中学生の給食費は無償化となりました。

小学生は月額 4,320 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。また、物価上昇による食材費高騰分を市が負担しています。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー

おはよう!朝ごはんてスイッチオン

「キャビオンちゃんぷるー」1人分エネルギー:213kcal 食塩相当量:1.4g



【材料】(4人分)

キャベツ 1/2 玉(400g)、木綿豆腐 2/3 丁(200g)、卵 2 個、油 小さじ 2、ツナ缶(オイル漬) 1~2 缶、しょうゆ 小さじ 2、鶏ガラだし(顆粒) 小さじ 2、酒 小さじ 2

作り方の動画(牛久市食育推進委員会栄養士部会 YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=9mXlswSp4L8>



USHIKU 野菜オーケストラ
「キャビオン」

