

2023年 4月 給食だより



御所市学校給食センター

ご入学、ご進学おめでとうございます！

学校給食は、子どもたちの成長と健康のために栄養バランスが良く、旬の食材や地場産物、行事食を取り入れた献立になっています。みなさんが毎日安心して給食を食べられるように、給食センターの職員、栄養士、調理員、配送員が力を合わせて、衛生管理を徹底し、安心・安全なおいしい給食を作って学校へお届けします。今年度もよろしくお祈りいたします。



御所市の給食について

毎日の給食は、給食センターで副食(おかず)が作られて運ばれます。主食は炊飯センターからごはん、御所園からパンが届けられます。炊飯センターや御所園でも徹底した衛生管理で、おいしいごはんやパンが作られています。給食の量はみなさんの体の成長に合わせて学年によって違いがあります。学年が上がって量が増えたと感じるかと思いますが、しっかり食べて、午後からの勉強や運動も頑張りましょう！



- 主食** 月・火・木曜日は米飯、水・金曜日はパンになります。
- 牛乳** 毎日の給食に1本(200ml)ついています。
- 主菜** 小食缶に入ったおかずです。魚や肉、卵料理などになります。
- 副菜** 中食缶に入ったおかずです。野菜を使った和え物や炒め物、煮物などがあります。
- 汁物** 大食缶に入ったおかずです。肉や大豆製品、野菜などをたくさん使用した具だくさんのスープや煮物、麺類などがあります。
- その他** ジャムやふりかけ、デザートなどが月に数回あります。

主食の量：うどんやスパゲティ、焼きそばなどおかずに合わせて主食の量を調整して栄養を考えています。献立表では、量が減っていることを「減量」と表しています。

1食分の量	ごはん		減量ごはん		パン		減量パン	
	米の量	出来上がり	米の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり	小麦粉の量	出来上がり
小学校1~2年生	80g	184g	75g	173g	55g	81g	45g	66g
小学校3~6年生	100g	230g	95g	219g	60g	88g	50g	73g
中学生	110g	253g	105g	242g	80g	117g	70g	102g

保護者のみなさまへ

保護者のみなさまにご負担いただく給食費は、すべて食材費にあてられます。食材費以外の施設の整備や人件費などの費用は含みません。子どもたちに栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。また、給食費は市が直接口座から徴収いたします。お納め忘れのないよう、お願いいたします。



給食センターからこんにちは！

「給食センターからこんにちは！」のコーナーでは、学校から離れた給食センターの様子を紹介していきます。

御所市の給食センターでは、市内に11校ある小学校と中学校の給食を作っています。1日に約1350食とたくさんの量を作っていますが、前日調理はせずに朝の7時過ぎから調理が始まり、給食時間に間に合うように各学校へ配送しています。

給食センターには、給食の運営に係わる「職員さん」、給食の献立を考える「栄養士さん」、給食の調理を行う「調理員さん」、トラックで給食を運ぶ「配送員さん」が働いています。調理は朝の早くから大変ですが、みなさんが給食を残さずに食べ、食缶が空っぽになって給食センターに返ってくるのがとてもうれしいです。



御所市のホームページについて

みなさん、御所市のホームページに毎月の給食献立が掲載していることを知っていますか？ご家庭へ配布している献立表や給食だよりは白黒印刷ですが、ホームページではカラーで見ることができます。また、献立表と給食だよりだけではなく、食に関する記事も毎月更新しています。右のQRコードをスマートフォンで読み込むと、「学校給食」のページへ移ります。ぜひホームページも見てくださいね♪



御所市ホームページ 学校給食

あじわいメモ ~4月の献立~

13日 入学・進学お祝い献立

ご入学・ご進学おめでとうございます！
小学1年生のみなさんはこれから中学校卒業まで約1600回給食を食べることになります。苦手な食べ物や食べたことがない料理などが給食では出てくるかもしれませんが、「まずは一口！」チャレンジしてみてくださいね☆
13日は人気のカレーといちごゼリーがあるのでお楽しみに♪



18日 いい歯の日

毎月18日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つために給食では、噛みごたえのある食材を使用したメニューを取り入れています。よく噛むと唾液(つば)がたくさん分泌されて、歯に汚れが付きにくくなり、虫歯などの病気の予防に効果的です。今月はカミカミサラダに入った切干大根が噛みごたえのある食材です。噛むことを意識して食べましょう！



19日 食育の日

今年度の「食育の日」は、日本各地の郷土料理やご当地グルメ、特産の食材などを取り入れて、給食用にアレンジしたメニューを予定しています。

4月は「福島県」です。福島県は、東北地方の南部に位置し、全国で3番目に大きい面積です。野菜や米、果物などの農業や漁業が盛んな県です。

ご当地グルメの「なみえ焼きそば」はB-1 グルメの大会で優勝するほどの人気のメニューです。給食ではもやしがたっぷりの焼きそばを予定しています。茎わかめは、福島県の浜通りという地域でよく食べられている食材です。コリコリとした噛みごたえがあるので、御所市の給食でもいい歯の日などよく噛んで食べる献立に使用することが多い食材です。

