




きゅうしょくだより

由利本荘市北部学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>入学・進級おめでとうございます</p> <p>小学校・中学校時代は、体がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。みなさんに残さず食べてもらうことで献立で成長をお手伝いすることができます。苦手なものや初めて食べるものができるかもしれません。好奇心をもって、まずは一口チャレンジしてみてください。きっと新しいおいしさの発見がありますよ！</p>  <p>北部学校給食センター職員全員で、子どもたちに安心・安全な給食を届けられるようにがんばります！</p>	5日 778kcal			<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・コーンサラダ ・アセロラゼリー
<p>8日</p> <p>入学式</p> <p>☆給食はありません</p> 	9日 673kcal	10日 616kcal	11日 617kcal	12日 644kcal
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・切り干し大根のカレー炒め ・じゃがいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばの塩焼き ・ごま和え ・ほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・丸パン ・ハンバーグ ・ツナサラダ ・コーンポタージュ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・星形コロッケ ・マカロニのスープ ・フルーツ杏仁風プリン <p>1年生 給食開始</p>
15日 662kcal	16日 760kcal	17日 589kcal	18日 602kcal	19日 673kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・棒々鶏サラダ ・中華コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・フルーツゼリーポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・ひじきの煮物 ・豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・元氣サラダ ・ストロベリーカスタードタルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・わかめスープ ・オレンジゼリー
22日 747kcal	23日 626kcal	24日 680kcal	25日 568kcal	26日 704kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・イカメンチカツ ・パックスソース ・まめまめサラダ ・カレーポトフ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・いわしのみそ煮 ・五目豆 ・ゆばのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・つくね(2個) ・茎わかめの炒り煮 ・大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げパン(ココア) ・ほうれん草のオムレツ ・こんにやくサラダ ・肉だんごのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・チキンカツ ・パックスソース ・おからの炒め煮 ・厚揚げのみそ汁
29日	30日 698kcal	<p>北部学校給食センター 概要</p> <p>場所：大内地域岩谷町</p> <p>調理委託先：ジーエスエフ</p> <p>食数：約2250食</p> <p>調理員人数：34人</p> <p>* 配送・配送助手含む</p> 		
<p>昭和の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのみそ煮 ・炒り豆腐 ・塩豚汁 	<p>給食形態</p> <p>月、火、水、金曜日 ……米飯 (自校炊飯)</p> <p>木曜日 ……パンか麺</p> <p>給食費 1食 小学校300円 中学校340円</p>		

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの一つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。



給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはダメだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残がないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。



給食に毎日出る「牛乳」

毎日飲む理由！

給食は栄養のバランスを考慮して献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかりと飲むことが大切です。



Q.給食費って何に使われるのですか？

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



地場産物紹介 干しいたけ(岩城地区)

4月に岩城地区で栽培されている「原木しいたけ」を乾燥した干しいたけを使用します。

現在、流通しているしいたけの8割は、おがくずにくすまや米ぬか、栄養剤等を加えた培地にしいたけ菌を植え付ける菌床栽培です。今回使用するのはクヌギやコナラの樹木に、しいたけ菌を植え付けて育てる、原木栽培という方法で栽培したしいたけを使います。とてもよい香りがします。

干しいたけはカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやおなかの調子を整える食物繊維などの栄養を多く含んでいます。

