

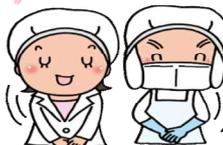


きゅうしょくだより

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>				<p>5日 778kcal</p> <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> 	<p>9日 673kcal</p> <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 	<p>10日 616kcal</p> <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 	<p>11日 617kcal</p> <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 	<p>12日 644kcal</p> <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>
<p>15日 662kcal</p> <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 	<p>16日 760kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・フルーツゼリーポンチ 	<p>17日 589kcal</p> <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 	<p>18日 602kcal</p> <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 	<p>19日 673kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・わかめスープ ・オレンジゼリー
<p>22日 747kcal</p> <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 	<p>23日 626kcal</p> <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 	<p>24日 680kcal</p> <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 	<p>25日 568kcal</p> <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 	<p>26日 704kcal</p> <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
<p>29日</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日 698kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのみそ煮 ・炒り豆腐 ・塩豚汁 	<p>北部学校給食センター 概要</p> <p>場所：大内地域岩谷町 調理委託先：ジーエスエフ 食数：約2250食 調理員人数：34人 * 配送・配送助手含む</p> 		<p>給食形態</p> <p>月、火、水、金曜日 ……米飯(自校炊飯) 木曜日 ……パンか麺 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、ぶ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、残し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」

毎日飲むの理由！

給食は栄養のバランスを考え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、成長期の子どもたちのために、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。

