



# 給食だより 新年度号



常磐学校給食共同調理場  
令和3年4月 <中学校>

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。今年度の給食は175回実施を予定しています。学校給食は、成長期の子どもの心や体の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)のひとつでもあります。給食を通して、栄養・食事のマナー・感謝の心・食文化など様々なことを学んでいきましょう。



みなさんの給食は、常磐学校給食共同調理場よりお届けいたします。

当調理場は、小学校 11 校 ・ 中学校 8 校、合わせて約 4,400 人分の給食を作っています。

調理員 30 名、栄養士 3 名、事務職員 3 名で担当します。

1 年間、よろしくお願いします。

**小学校** 湯本一小 湯本二小 湯本三小 長倉小 磐崎小 藤原小 内町小 綴小 高坂小 宮小 上遠野小

**中学校** 湯本一中 湯本二中 湯本三中 磐崎中 内郷一中 内郷二中 上遠野中 玉川中

8:30 から 10:30 までの 2 時間で給食を作っています。小学校と中学校の別メニューを同時に調理しています。おいしく食べてもらえるように、日々工夫や調整を行いながら仕上げています。



心をこめて  
作ります！

## いわき市の学校給食

✿中学校は 1 食 326 円 40 銭(税込)です。

### <主食> 主食

ごはんは週3~4回、パンは週1回  
めんは月2回を目安に実施します。  
麦ごはんや雑穀ごはん、メロンパン、中華  
ソフトめんなども登場します。

★主食は、地域のパン屋さんやめん屋さんに  
調理委託し配送してもらっています。



### <牛乳>

1本 200ml入りです。  
成長期に欠かせない良質なたんぱく質や  
カルシウムを摂取する目的で毎日登場します。  
1本でカルシウムを 227 mgとれます。  
(1日に必要なカルシウム量\*およそ 600 mg)

### <おかず> 主菜・副菜

旬の食材を使うことを心がけ野菜・豆類・魚  
などが不足しないように取り入れています。  
季節の行事食や地域の郷土料理も登場し  
ます。大量調理のため、やわらかい仕上がりに  
なりがちですが、歯ごたえが残るように工夫  
を重ねています。

### <おかず> 汁物

「和」の汁は、煮干し・かつお節・昆布などでだしを取り、うす味を心がけて  
います。ラーメンのスープには、鶏がら・豚骨でとったスープを使っています。

- ✿ 給食で使う「はし」をわすれずに持ってきましょう。
- ✿ 成長に合わせ、「はし」の長さも見直しましょう。

## 常磐学校給食共同調理場の取り組み



### ★地場産物を取り入れた献立★

いわき市産の農産物やいわき伝統野菜を積極的に取り入れています。

- ◇米・・・白米
- ◇野菜・・・長ねぎ・こねぎ・にんじん・みつ葉・トマト・かぼちゃなど
- ◇果物・・・なし・いちご・いちじくなど
- ◇きのこ・・・しいたけ・エリンギ・なめこ
- ◇いわき伝統野菜・・・じゅうねん・おくいもなど



### ★とくかむ献立の実施★

毎月の献立に、かみごたえのある食材を使用した「よくかむ献立」を実施しています。よくかむことで、あごや歯を丈夫にするだけでなく、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぐ効果があります。



### ★「うま味」を活かし、うす味でおいしい給食を！

みそ汁などは、昆布やかつお節、煮干しなどの天然の食材でだしをとり、うま味をいかしてうす味にしあげるなど、食材の持つうま味を上手に引き出して、料理の減塩を心がけていきます。