



給食だより 4月



ころをこめて
つくります！



令和3年4月号【中学校】
桶売小学校給食室

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。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)の一環でもあります。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。



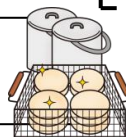
桶売小学校給食室

桶売小学校給食室では、調理員3名、栄養士1名で、小学校2校・中学校3校合わせて約50人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間よろしくお願ひします。



いわき市の学校給食

○1食 326円40銭でつくります。
○給食で使うはしを忘れずに持ってきてきましょう。



<牛乳>

1本 200ml入りで毎日出ます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



<主食>

ごはん、パン、めんがあります。

ごはん ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど

パン コッペパン・食パン・黒糖パンなど

めん ソフトめん・中華ソフトめん

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。(ごはんは給食室で炊いています。)



<おかず>

主菜・副菜

季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。



汁物・スープ

和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、うす味を心がけています。



桶売小学校給食室の取り組み



地場産物を取り入れた献立

川前町の農産物や伝統食を積極的に取り入れています。

～川前町の食材～

◇なの花オイル

◇きじ肉

◇ぶどうジュース

◇小白井きゅうり

◇切干大根

◇凍みもち

今年度も
お楽しみに！



リクエストメニューの実施

各校で考えた「リクエストメニュー」を実施しています。好きな料理を選ぶだけでなく、栄養バランスも考えたメニューが給食に登場します。今年度も各校で考えたすてきなメニューをお待ちしています！



「うま味」を活かし薄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。