



# 給食だより 4月



心を込めて  
つくります！



令和3年4月号【中学校】  
四倉学校給食共同調理場



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

元気いっぱいの新1年生を迎え、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。

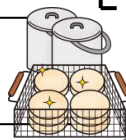
### 四倉学校給食共同調理場

四倉学校給食共同調理場では、調理員21名、栄養士2名、事務職員3名で、小学校9校・中学校4校、合わせて約2,760人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間よろしくお祈りします。



## 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・混ぜごはんなどが週3回位実施
- 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。



### <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。



## 四倉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・・・いわき市産の米
- ◇野菜・・・長ねぎ・こねぎ・みつ葉・かぼちゃ・トマト・アスパラなど
- ◇果物・・・梨・いちご
- ◇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・さと豆みそ・おくいも・とっくりいも



### 和食献立の実施

魚・野菜・海藻・豆などを中心とした和食の献立を、週に1~2回目安に出しています。和食は栄養バランスが整いやすく、日本の食文化の継承にもつながります。また、洋食に比べてカロリーが低く、減塩にもつながります。



### 「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・かつお節・煮干しなど天然の食材でしっかりだしをとり、うま味を活かしてうす味に仕上げるなど、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ます。