

給食だより

毎月19日は食育の日です！



令和4年4月6日

4月号

ひたちなか市立前渡小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさんそれぞれ、新しい気持ちで新学期をスタートしたことでしょう。

今年度も安心・安全でおいしい給食づくりに励んでいきます。よろしくお願いいたします。

今月の給食目標 『**給食の準備や片付けをきちんとしよう**』

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

ねが
お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

給食室のメンバーを紹介します

栄養教諭	根本				
常勤調理員	吉田				
非常勤調理員	海老根	山崎	高野	住谷	
	山田	黒澤	高堀	根本	
	磯崎	市野沢			

おいしい給食を、毎日心を込めて作ります。

よろしくおねがいします！



ひたちなか市の給食について

ごはん 米はひたちなか産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんの日は週2~3回です。混ぜごはんもあります。

パン 副食（おかず）と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。

牛乳 茨城県産の牛乳が、毎日200ml出ます。発育期の児童生徒の骨格、筋肉、血液を造る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

おかず 毎月、市内小中学校の栄養教諭等が献立を作成しています。地場産物を積極的に取り入れ、地産地消を推進しています。季節感を大切に、なるべく手作りを心掛けています。

栄養量 文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、一日に必要な1/2~1/3がとれるように作られています。



おいしく、楽しく、感謝の気持ちを忘れずに、いただきます！

学校給食の放射性物質検査について

平成23年11月より、学校給食に使用する食材および1食分の給食の検査を実施しています。令和4年3月までの検査結果はヨウ素131、セシウム134、セシウム137ともに、すべての品目において不検出でした。詳しくは、ひたちなか市のホームページをご覧ください。 [茨城県ひたちなか市公式ホームページ](https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html)

(<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html>)

作ってみよう！給食メニュー

【材料4人分】

- 食パン…4枚
- ツナ…60g
- エリンギ…1/2本
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…1/4個
- サラダ油…小さじ1弱
- ケチャップ…大さじ2
- トマトピューレ…小さじ2
- トマト缶…12g
- （ケチャップだけでもOK）
- とけるチーズ…4枚

ピザトースト



- ①材料の下処理をする。
エリンギ（半月切り）、ピーマン（せん切り）、玉ねぎ（薄切り）
- ②鍋に油を熱し、ツナ、野菜を炒める。
- ③調味料を加える。
- ④食パンに具をのせ、とけるチーズをのせて、オーブンで焼く。

☆ 朝ごはんにもおすすめ！