



4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。大島中学校の新しい給食室が完成し、自校給食がスタートします。これから一年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。「学校給食」を通して、食に関する正しい知識と食習慣を身につけていってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと給食について話題にしてみてください。

学校給食について



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> 	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> 	<p>5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p> 	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p> 
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が
献立作成
しています



衛生管理

大島中学校には11人の調理員がいます。安心・安全な給食の提供ができるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>  <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べ果物を除き、すべて加熱します。</p>  <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考えて調理します。</p> 
---	--	---	---

保護者の方へ～お知らせとお願い～

●給食費について

給食費は1ヶ月あたり4,700円です。(1食あたり270円)
6月より指定の金融機関からの引き落としになります。
(6月は4・5・6月分の3か月分)
期日までの給食費の納入にご協力ください。

●白衣について

白衣は給食当番時に着用します。忘れずに持参しましょう。週末に使用した白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。ボタンのほつれなどがある場合は、修繕をお願いします。



●ランチョンマットについて

ひたちなか市では、新型コロナウイルス感染防止のため、給食をグループごとにせず、教室前方を向いて食べています。そのため、個人で使うランチョンマットを忘れずに持参するようお願いいたします。また、給食用の清潔なハンカチも毎日持参してください。

●長期欠席による返金について

病気などで学校を休み、連続5日以上給食を食べなかった場合、事前に申し出をしていただければ、ひたちなか市学校給食会の規定により、給食費をお返しします。1週間前までに担任を通してお知らせください。

●アレルギーについて

食物アレルギーをもつ生徒については、医師の診断により、詳細な献立表、除去食、代替え持参等の対応を行っています。新たに発症したときなど、ご心配なことがございましたら、学校へご相談ください。

●ホームページに毎日の給食写真を載せています

大島中学校のホームページの『学校日記』に給食の写真を載せています。ぜひご覧下さい。



献立予定表の材料の書き方が変わります

食品の分類を中学校の家庭科に合わせて6つの食品群に分けています。

見やすくするため、加工食品には◇マークをつけ、主な材料で分類します。詳しい配合など知りたいときは、学校にお問い合わせください。

令和4年度		4月 献立予定表					
日	曜	献立名	おもな食品				
			赤【体をつくるものになる】		緑【体の調子をととのえる】		黄【エネルギーの
			1群(肉・魚・卵・加工食品)	2群(大豆・油・海藻・小麦)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・きのこ・果物)	5群(穀類・いも・砂糖)
7	木	ごはん/牛乳		寒天/牛乳			米
		かつおとじゃがいもの香味ソース*	◇かつお節粉付き			長ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖
		煎茶あえ		塩麹布	小松菜 にんじん	キャベツ	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	にんじん		大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ	
11	月	蒸パン/牛乳		牛乳			◇蒸パン
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード
		コーンサラダ			小松菜 にんじん	とうもろこし キャベツ	
		鶏とポテトのミルクスープ	ウインナー 白いんげん豆 牛乳	にんじん とうもろこし		玉ねぎ	じゃがいも 菜粉

☆学校給食食材の放射性物質検査について☆

学校給食に使用する食材及び1食分の放射性物質検査を行っています。現在、学校給食で使用する食材の検査は、毎日3校分の6品目を実施しています。また、調理済みの学校給食1食分の検査については、単独調理校及び共同調理場で交互に週1回実施しています。なお、平成23年11月から令和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、すべての品目について不検出でした。詳しくはひたちなか市ホームページをご覧ください。 (<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html>)

作ってみませんか ～今月の献立から～ 「鶏肉のマーマレード焼き」 4/11(月)

材料 <4人分>

鶏肉切り身60g 4枚
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
マーマレード 大さじ1

作り方

- ① 調味料とマーマレードを合わせて、鶏肉を漬け込む。
- ② アルミホイルを敷いたオーブントースターやグリルで焼く。

材料の分量もおぼえやすく、とても簡単です。

マーマレードを加えることでお肉が柔らかくなり、柑橘系の香りがさわやかです。

お弁当にもおすすめですよ。

