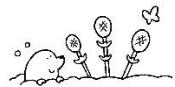


# 4月 給食だより



令和6年4月  
西都市学校給食センター

## 入学・進級おめでとう



いよいよ新学期がスタートしました。新しい学年、新しい教室、新しい教科書・・・気持ちまで新しくなって、ワクワクしますね。

日々成長している子ども達。1日1日を大切に、体も心も大きくなって欲しいと思います。給食センターも、おいしく楽しい給食づくりで応援します。

これからどうぞ、よろしくお願い致します。



## 西都市の給食は・・・

【働く人たち】 事務所：6名（うち栄養士3名）

調理員さん：20名／1日 運転手さん：3名／1日  
のメンバーで小学校7校、中学校5校分の給食を作っています。

食数は、約2,400食！



【主食】 米飯：週4回、パン：週1回（木曜日）

※ 1年間をととして、西都市産のコシヒカリを使用しています。



【パンの種類】 コッペパン（小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト）

コッペパン以外には、ミルクパン、マヨネーズパン、チーズパン、黒糖パン、米粉パン、りんごパンなどが登場します。

【牛乳】 毎日200mLの牛乳が出ます。たまにミルメークがつきますので、お楽しみに♪

【給食の材料】 ○ 肉、野菜、豆腐、干しいたけは市内の業者さんに納めてもらっています。

○ 缶詰、乾物、冷凍食品などは、県内の業者4社に納めてもらっています。

※ できるだけ西都市産、宮崎県産の食材を使用するように心がけています。

【給食費】 小学校：253.84円／1食

中学校：292.36円／1食



銀上学園の分の給食は、銀鏡中学校調理場にて、調理員さん2名で作っています。

（基本は給食センターと同じ献立）

給食費は 小学校：270.89円／1食

中学校：300.99円／1食 になります。



## 【お楽しみ献立&リクエスト献立について】

西都市の給食には、毎月お楽しみ献立もしくはリクエスト献立が登場します。

### ★ お楽しみ献立：3月から7月

⇒ お楽しみ献立は、「子どもたちが喜んでくれるかな？」という献立を栄養士が考えています。また、季節に合ったデザートもつけるようにしています。

### ★ リクエスト献立：9月から2月

⇒ 市内の中学校6校の3年生にアンケートを取って献立を決定します。

お楽しみ献立もリクエスト献立も献立内容は秘密なので、献立表の材料を見て、献立を予想してくれる子どもたちも多いようです。

## <春に旬を迎える食材～にんじん～>

セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜です。炒め物、煮物、汁物、和え物とどんな料理にも合い、給食にも欠かせません。（年に1、2回にんじんを使用しない日もあります。）

### 【にんじんの種類】

- 東洋種：金時（きんとき）にんじん・・・細長く、赤い色が特徴的  
島にんじん・・・沖縄県で栽培されている黄色のにんじん
- 西洋種：三寸（さんすん）にんじん・・・長さ10cm程で短め  
五寸（ごすん）にんじん・・・日本で多く栽培されている種類  
大長（おおなが）にんじん・・・60～70cm程で長め  
※ 五寸にんじん以外はあまり出回っていません。



## <4月の給食紹介>

- 入学・進級お祝いメニュー：中学校12日（金）、小学校：25日（木）

⇒ お祝いデザートにいちごゼリーをつけます。

- 17日（水）「鶏のからあげ」

⇒ 久し振りにしょうゆ味の唐揚げを出します。

- 19日（金）「マーボー豆腐」※ 西都の日（ニラ）

- 30日（火）「お楽しみ献立」

※ 4月は子どもたちが食べやすいメニューを多く入れています。



給食だよりでは、給食に関する事、栄養に関する事など、いろいろな情報をお伝えしていきます。給食で人気のレシピなども紹介していきますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

「西都の日」にこんな食材はどうですか？などの提案もありましたら、ぜひ情報をお寄せください！

