

4月 給食だより



令和3年 4月
西都市学校給食センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇る中、新学期がスタートしました。子どもたちも春の光のように、明るく元気がいっぱいです。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、わくわくしてきますね。日々成長している子どもたち。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。

保護者のみなさまへ・・・給食センターでは、安全でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同、一生懸命給食作りに取り組みます。今年度も学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

4月のテーマ

西都市学校給食センターについて



- 受配数 西都市内の全小・中学校小学校7校、中学校5校
- 実施方法 主食・副食（おかず）・牛乳
 - ※ お楽しみ献立やリクエスト献立が月1回登場します。
 - ※ 西都の食材を使ったメニューの日「西都の日」が毎月1回あります。



☆給食センターで働く人たち☆

- 調理員・・・約20名の調理員で、みなさんの喜ぶ顔を想像しながら、愛情込めて給食を作っています。
- 配送員・・・3名の配送員で3台のトラックを使って各学校に給食や食器を運んでいます。
- 栄養士・・・給食の献立を考えたり、食材を発注したりしています。旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れ、栄養バランスのとれた献立を作っています。

その他にも、機械の修理などの施設管理、給食運営に必要な準備、お金の管理、その他いろいろな役割をしている方が働いています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスの良い食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

お知らせ：献立表の見方について

毎月1回配布する献立表には、給食の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表を見て、子どもたちが普段学校でどのようなものを食べているか、ご確認ください。

★家庭でとってほしい食品
ご家庭での食事を考える際に、ご活用ください。

令和3年度		西都市学校給食センター					4月	
日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳(毎日つきま)	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	栄養で 補いたい 食品
7	たけのこおこわ おやさいのつみれじる 水 さばごまみそに なのはなあえ	こめ ちちこめ さとう じゃがいも (さとう ごま こめこ さとう)	あぶらあげ おやさいつみれ (スケトウダラ) どうふ さば みそ	たけのこ にんじん しいたけ あおめ にんじん えのき ねぎ なのはな コーン	しょうゆ みりん 塩 さけ しょうゆ 塩 いりこだし 本みりん しょうゆ	677	677	卵
8	チーズパン 木 せんざいやさいのスープ かぼちゃひききフライ ゆでブロッコリー	チーズパン あぶら (りんご でんぷん こむぎこ しくぶつゆ みずあめ さとう)	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ えのき かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース (香辛料) おいしいゆであうドレッシング	667	667	乳製品
9	むぎごはん 金 ポークカレー チーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく くりご キャベツ きゅうり にんじん	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩 しょうゆ 塩 こしょう	667	667	魚介
12	むぎごはん 月 げんりょうゆかりごはん さんざいうどん ごまマヨあえ	こめ むぎ うどん ごま ソンエッグマヨネーズ	とりにく ちくわ (タマガシラ)	たまねぎ ミックス にんじん えのき しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ゆかり 酒 しょうゆ みりん 塩 いりこだし しょうゆ	603	603	野菜
13	むぎごはん 火 チンゲンさいのスープ マーボーはるさめ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ ごま あぶら さとう	ウインナー (ぶたにく) ぶたミンチ	たまねぎ にんじん チンゲンさい たまねぎ にんじん たけのこ コラ	ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう マーボー豆腐の素 (はたてエキス) 中スープストック しょうゆ 塩	621	621	野菜
14	むぎごはん 水 おやこどん たこときゅうりのすのこのもの	こめ むぎ さとう さとう	とりにく かまぼこ (イトヨリ スケトウダラ) たまご かめ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば きゅうり	酒 しょうゆ 塩 いりこだし しょうゆ	632	632	野菜

使用食材は、黄（熱や力になるもの）、赤（血や肉、骨になるもの）、緑（体の調子をととのえる）の3つの働きにわけて記載しています。給食はバランスを考えて献立を立てています。

給食費について

☆令和3年度の給食費☆
 〈1食〉 小学校：229円 中学生：264円
 〈月額〉 小学生：4100円/月（事務費50円分含）
 中学生：4600円/月（事務費50円分含）
 ※厳選した食材による安定的な給食の提供に努めます。

手をせっけんできれいにあらいましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

はくい 白衣のボタンはとめましょう

つめをみじかくきりましょう

給食当番の仕事は、給食をみんながおいしく食べられるようにするために大切な役割があります。清潔な服装でもりつけましょう。

保護者の方へ
給食当番の順番がまわってきましたら、給食着の洗濯をお願いします。