



# きゅうしょくだより 4月



## ご入学・ご進級 おめでとうございます。

春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。本年度の給食は、4月10日（火）から始まります。子どもたちが、『食』に関心を持ち、健康に過ごせるよう、学校給食センター職員一同、衛生面に気をつけ、『安全でおいしい給食』をモットーに真心こめた給食作りに励んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 給食費はどのくらい？

給食回数：年間182回

**小学校** 年間47,300円（4,300円×11か月） \*1食あたり：260円

**中学校** 年間57,200円（5,200円×11か月） \*1食あたり：315円

給食費はすべて食材を買うための賄材料費となります。

給食を作るのに必要なその他の経費（施設設備費・光熱水費・人件費など）は、市が負担しています。

### 主食・牛乳はどこからくるの？



**ごはん**・・・（株）裾野給食センター【裾野市稲荷】 ※今年度のごはんも、**ごてんばこシヒカリ100%**です。

**パン**・・・（有）松葉屋【御殿場市川島田】

**めん**・・・（株）勝又製麺【御殿場市神場】 （有）久保田商店【三島市谷田】・・・富士岡小、神山小、富士岡中のみ

**牛乳**・・・JA 函南東部（丹那牛乳処理工場）【函南町丹那】

### 献立の内容・栄養は？

### 《学校給食摂取基準》

（小学生は3、4年生を基準とした栄養量）

**主食**・・・ごはん、パン、めんなどです。

**牛乳**・・・200mlのパック入りです。

（牛乳の紙パックは、各学校で洗ってリサイクルしています）

**おかず**・・・2～3品ぐらい作ります。煮物、汁物、炒め物、揚げ物、焼き物、和え物など、バラエティにとんだ献立を心がけています。果物などのデザートがつく日もあります。

献立は、右に示した学校給食摂取基準にそって、し好、季節感、衛生、経費、地場産物、地域性などを考慮して作成しています。油脂類、塩分、糖分を控え不足しがちな芋類、野菜類、魚介類、海藻類、きのこ類、豆製品などを積極的に使用する努力をしています。

	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	640	820
たんぱく質(g)	24(18~32)	30(25~40)
脂質(%)	摂取エネルギーの25~30%	
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3.0	4.0
ビタミンA(μgRE)	170	300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	20	35
食物繊維(g)	5.0	6.5

# 市と県の食育の取り組み

## ★ごてんばこめこのハッピー家族

平成23年3月に策定された『御殿場市食育推進計画』のキャッチフレーズは、

『ごてんばこめこのハッピー家族』です。

地産地消の推進、ごはん食（和食）を中心とした栄養バランスのとれた食生活の実践、  
家族団らん、家庭での食育の推進などの願いが込められています。

ご家庭でも、バランスのとれた朝食をとる、家族そろって食事をする機会を増やす、  
地域の食材を積極的に取り入れる、子どもと一緒に食事づくりをするなど、ちょっとした心がけをお願いします。

また、毎月19日の「食育の日」は、『ごてんば食育の日』としています。

## ★毎月19日～23日は「ふじのくに地産地消週間」

静岡県では、毎月23日を富士山にちなんで「ふじのくに地産地消の日」とし、19日の「食育の日」から23日までを、「ふじのくに地産地消週間」として地産地消を推進しています。学校給食でもなるべくたくさんの地元の食材を給食に取り入れ、「地産地消」を推進していきたいと考えています。そこで、学校給食では、毎月この期間に静岡県の特産物や地場産物を使用した給食を取り入れた『ごてんばこめこの日』を設ける予定です。


御殿場の特産品  
『ごてんばこしひかり』

御殿場の象徴  
『富士山』



ごてんばこめこ

## 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、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> 	<p>学校給食法 昭和29年制定 (平成21年4月1日改定)</p> 



今年度も、給食のメニューを紹介します。  
今回は、平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクール教育長賞の献立「ひじきと大豆のトマトドライカレー」を紹介します。

### ひじきと大豆の トマトドライカレー

豚ひき肉・・・320g	カレールウ・・・120g
たまねぎ・・・1個	ケチャップ・・・120g
にんじん・・・1本	ソース・・・40g
ピーマン・・・2個	チーズ・・・40g
パプリカ・・・1/2個	塩・・・少々
サラダ油・・・適量	こしょう・・・少々
大豆（水煮）・・・40g	水・・・適量
完熟トマト・・・小4個	
にんにく・・・1片	
しょうが・・・1片	
ひじき（乾燥）・・・20g	

### 作り方

- ① みじん切りにしたにんにく、しょうがを香りがするまで炒め、豚ひき肉を入れて色がつくまで炒める。
- ② ①にたまねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ピーマン、パプリカは角切りに、ひじきは水に戻して切り、①にそれらと大豆を加えて少し炒めて水を入れる。
- ④ トマトを湯せんにかけて皮をむき、種をとって角切りにして②に入れて煮込み、あくをとる。
- ⑤ カレールウ、ケチャップ、ソース、チーズを加えて味を調べて、できあがり！