



# きゅうしょくだより 4月

給食が始まります。お楽しみに！



# ご入学・ご進級 おめでとうございます。

春のうら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9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います。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185回

今年度から、給食回数  
が増えました！

**小学校** 年間 48,080 円 (4,300 円×11 か月+780 円)

\* 1食あたり：260円

**中学校** 年間 58,145 円 (5,200 円×11 か月+945 円)

\* 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【裾野市稻荷】

※今年度のごはんも、ごてんばコシヒカリ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？

《学校給食摺取基準》

**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、バラエティにとんでもなく献立を心がけています。果物などのデザートが丁度日もあります。

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。

(小学生は3~4年生を基準とした栄養量)

	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギーの 13~20%	
脂 質(%)	摂取エネルギーの 20~30%	
ナトリウム(食塩相当量g)	2 未満	2.5 未満
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4
ビタミン A(μgRE)	200	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	30
食物纖維(g)	5 以上	6.5 以上

# 市と県の食育の取り組み

## ★ごてんばこめこのハッピーフレーズ

平成31年3月に策定された『第2次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フレーズ』です。

地産地消の推進、栄養バランスのとれた食生活の実践、家族団らん、食品ロスの削減、

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

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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。 	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。 	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。 
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。 	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。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に専くこと。 	学校給食法 昭和29年制定 (平成21年4月1日改定) 



今年度も、給食のメニューを紹介します。今回は、平成30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「静岡野菜と白身魚のカラフル五色和え」を紹介します。

### 静岡野菜と白身魚のカラフル五色和え

材 料 4人分

白身魚	180g
下味	しょうゆ・小さじ2 酒・小さじ1 しょうが・10g
	片栗粉・30g
	さつまいも・200g
	こまつな・80g
	にんじん・60g
	セロリ・40g
	きくらげ・40g

A

砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
水	20cc

揚げ油 適量

### 作り方

- さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらす。水気をきって素揚げする。
- 白身魚は2cm角に切り、しょうゆ・酒・おろししょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- にんじんは5mmのいちょう切り、きくらげ・セロリは1.5cmの角切り、こまつなは2cmのざく切りにして下ゆとする。(こまつなは軽くしぼっておく。)
- 鍋にAを合わせてひと煮立ちさせ、①②③を加えて、混ぜからめる。