



# 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。

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。本年度の給食は、4月11日(月)から始まります。

今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えられるよう、学校給食センター職員一同、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 学校給食について

小学校：290円/食  
中学校：350円/食



### 給食費はどのくらい？

令和元年10月より、子育て支援対策の一環として給食費の助成を行っています。

給食回数：年間185回

	助成前	助成後	助成額
小学校	年額 53,020円 (4,820円×11か月)	年額 39,820円 (3,620円×11か月)	年額 13,200円
中学校	年額 64,130円 (5,830円×11か月)	年額 48,180円 (4,380円×11か月)	年額 15,950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。

(令和元年10月改定)

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？ ~こんなことに気をつけています

#### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



#### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



#### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



#### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理して、中心温度を測定しています。



また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

#### 《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)

	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	4.5
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)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7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家族

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家族』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

## 給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

よい姿勢で食べましょう

こんなことに気をつけましょう

家でも姿勢に気をつけて食べましょう!!

ご飯や汁物が入ったおわんは手に持つ



背筋をぴんと伸ばす  
ひじをつかない  
いすに深く腰かける  
机と体の間は、こぶし1個分あける

足を床につける



換気

窓やドアを開けて教室内を換気しましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



時間内に食べ終わるようにする



給食レシピの【豆腐のグラタン】を紹介します。

ちょっと変わった豆腐入りのミートグラタンです!

## 豆腐のグラタン

材 料 4 人 分

- 豚ひき肉・・・100g
- たまねぎ・・・100g
- にんじん・・・50g
- とうふ・・・150g
- 炒め油・・・適量
- にんにく・・・2g
- ケチャップ・・・50g
- トマトピューレ・・・30g
- 砂糖・・・25g
- ピザ用チーズ・・・50g

## 作り方

1. たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
2. とうふは、水切りをして、1.5cm位の大きさに切る。
3. 鍋に油をひいて、にんにくを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。
4. たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
5. 調味料を加え、とうふも加えて味を調える。
6. グラタン皿に盛り、チーズを上にかけてオーブンで焼く。

※給食は大量に作るため、家庭での量とは、調味料の割合が若干変わることがあります。味をみながら調節してください。