

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か。本年度の給食は、4月11日(火)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・・・函南東部農業協同組合(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。



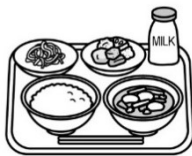
栄養

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。



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。



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 ₁ (mg)	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (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』



©御殿場市
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> 	<p>学校給食法 昭和29年制定 (平成21年4月1日改定)</p> 



給食メニューを紹介いたします。今月は、キムチを使った「根っこ野菜のごまキムチ汁」です。

紹介してほしいメニューがありましたら、給食センターまでご連絡ください。

材 料 4 人 分

- 豚肉（小間切）・・・ 40g
- にんじん・・・ 50g
- ごぼう・・・ 30g
- だいこん・・・ 120g
- さといも・・・ 80g
- 油揚げ・・・ 15g
- とうふ・・・ 80g
- 白菜キムチ漬け・・・ 40g
- 根深ねぎ・・・ 15g
- 油・・・ 適量
- みそ・・・ 45g
- 白すりごま・・・ 5g
- ねりごま・・・ 10g
- だし汁・・・ 400cc

根っこ野菜のごまキムチ汁

作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③ ねぎ以外の野菜、さといも、油揚げ、だし汁を入れ煮込む。
- ④ 白菜キムチ、みそ、ごまを入れる。
- ⑤ 豆腐を入れる。
- ⑥ ねぎを入れて出来上がり。

