

4月 給食だより

令和5年4月1日
常陸太田市学校給食センター

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。やさしい春風の中、子供たちはこれから始まる新しい生活に心を躍らせていることでしょう。

給食センターでは、今年度も安全安心でおいしい給食を作るよう努めてまいります。



常陸太田市の

学校給食について



ごはん・パン・めん

- ごはん：常陸太田市産米「コシヒカリ」100%使用
- パン：茨城県産小麦粉 20%配合
- 米パン：常陸太田市産米粉 100%使用
- ソフトめん：茨城県産小麦粉 100%使用



肉・魚

- 肉…豚肉：主に茨城県産で、ローズポークなど銘柄豚肉も使用しています。
鶏肉：茨城県産・国内産 牛肉：国内産
- 魚…季節や料理によって魚の種類や産地を使い分けています。



牛乳

- 茨城県産生乳 100%使用



野菜類

- 地産地消を推進し、常陸太田市産、茨城県産を中心に、国内産の旬の野菜を主に使用しています。常陸太田市の伝統野菜「里美力ポチャ」も使用しています。

果物・チーズなど

- 常陸太田市産「巨峰」や、茨城県産の果物をできる限り献立に取り入れています。
- 常陸太田市産生乳で作られたストリングチーズ（じょうづるさんチーズ）やフロマージュブランも登場します。



* 常陸太田市の公費負担 *

- ①市立幼稚園・こども園の給食費の全額
- ②市立小・中学校の給食費の半額
- ③地元産野菜・チーズの購入費の一部
- ④常陸太田市産良質米購入費の一部

給食だよりについて

給食だよりの記事は、以下のようになっています。ご家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

《左半面》

給食や栄養、食習慣など「食と健康」についての情報のコーナーです。
季節に合わせた情報も掲載します。

給食だより

《右上部》

子供たちを対象にしたコーナーです。

《右下部》

「茨城をたべよう」のコーナーです。常陸太田市や茨城県が生産しているおいしい食べ物や、給食の人気レシピをご紹介します。

協力して給食の準備をしよう

《給食当番の身だしなみ》 ⑥つのポイント



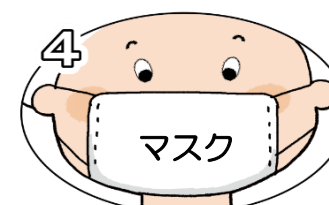
★つめは短く切りましょう



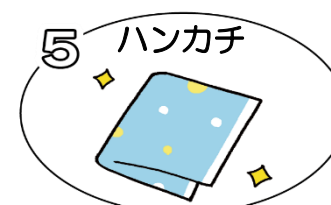
★清潔な白衣を着ましょう



★髪の毛がでないようにかぶりましょう



★マスクは口と鼻がかくれるようにつけましょう



★清潔なハンカチで手をふきましょう



★石鹸でしっかり手洗いをしましょう

《給食当番以外の人は…》

給食を食べるための環境を整えて、石鹸で手を洗ったら、座って待ちましょう



空気の入れ替え



手洗い



座って待つ

茨城をたべよう



茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今月は しらす干しを使った料理

しらすはイワシの稚魚で、茨城県の代表的な水産物の一つです。茹でて乾燥させ、保存性を高めたものが「しらす干し」です。干すことで、うま味が増します。今回は、しらす干しのうま味がたっぷりのかきたま汁をご紹介します。



しらす干しのかきたま汁

< 作り方 >

< 材 料：4人分 >

卵…2個	だし汁…600ml
しらす干し…15g	酒…大さじ1
豆腐…150g	醤油…小さじ1
玉ねぎ…100g	塩…小さじ1/2
人参…50g	片栗粉…小さじ1
しめじ…30g	
小松菜…50g	

- ①人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は1cm長さに切る。しめじは小房に分ける。豆腐は1cm角に切る。
- ②だし汁に玉ねぎ、人参、しめじを加えて煮る。
- ③酒、塩を入れ、豆腐、しらす干しの順に加える。水溶き片栗粉を加えて煮立て、小松菜を加える。
- ④溶いた卵を少しずつ流し入れ、しょうゆで味を調える。