

4月給食だよ

毎月19日は「食育の日」！！

NO.1 2022.4 一関市花泉学校給食センター



ご入学、ご進級 おめでとうございます。ピカピカの1年生を迎え、新学期がはじまりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいくことを目的としています。給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む「食育」がすすめられます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食について

主食

・月、水、木、金曜日は「ごはんの日」です。(10～5月の木曜日は麦ごはんです。)
 ・米は一関市産の「ひとめぼれ」で、岩手県パン工業組合一関事業所さんに1食ずつ炊いてもらいます。

小学校	1・2年	70g(ごはん約150g)
	3・4年	80g(ごはん約170g)
	5・6年	100g(ごはん約210g)
中学校	1～3年	110g(ごはん約230g)

・火曜日は「パンの日」です。岩手県産の小麦「ゆきちから(6割)」「銀河のちから(4割)」を使った、100%岩手県産のパンです。(花巻市のオリオンペーカリーさんで作っています。)

小学校	1・2年	40g(パン約 60g)
	3・4年	50g(パン約 75g)
	5・6年	70g(パン約 105g)
中学校	1～3年	80g(パン約 120g)

★2・3月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射能セシウム134	放射能セシウム137
1 2月1日	不検出(<3)	不検出(<5)
2 2月17日	不検出(<4)	不検出(<6)
3 3月3日	不検出(<3)	不検出(<6)
4 3月14日	不検出(<3)	不検出(<5)

○本測定は、トリアスラーベクレルファインダー(シンチレーション放射線核種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう測定時間を設定し測定しております。
 ○測定結果の表示について
 ・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。
 ・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

お知らせ

学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。

おかず・汁もの

【主菜:角仕切り皿の右がわ】
 ・肉、魚、たまご、豆腐や大豆加工品など、主に体をつくるものになる食品をつかったメインとなるおかずです。

【副菜:角仕切り皿の左がわ】
 ・副菜は、野菜やきのこ、いも、海藻など、主に体の調子を整える食品をつかったおかずです。
 ・サラダや和え物、煮物、炒め物など、さまざまな調理法で作ります。

【汁もの:手前右がわ】
 ・汁ものは副菜の一種です。野菜をとるだけでなく、水分の補給にもなります。
 ・みそ汁は、煮干しやかつお節、昆布でだしをとります。岩手県産のみそを使います。
 ・みそ汁、すまし汁、コンソメスープ、中華スープなど、いろいろな汁ものを作ります。

2・3月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(花泉町・愛知県・千葉県)、だいこん(山形県・千葉県・神奈川県)、にんじん(千葉県・茨城県)、じゃがいも(北海道)、はくさい(一関市・茨城県)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(宮城県・茨城県)、小松菜(一関市・宮城県)、ほうれん草(宮城県)、チンゲンサイ(宮城県)、こねぎ(宮城県)、ごぼう(岩手県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、きゅうり(高知県・宮城県)、にら(栃木県)、パセリ(茨城県)、ピーマン(茨城県)、しめじ(新潟県・宮城県)、えのきたけ(長野県)、みかん(静岡県)、いよかん(長崎県)、バナナ(フィリピン)

《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県・岩手県)、おろししょうが(九州)、だいこんの葉(長崎県)、ほうれんそう(九州)、こまつな(九州)、ホールコーン(北海道)、クリームコーン(北海道)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、カリフラワー(国産)、さやいんげん(タイ)、むぎ枝豆(宮崎県)、さやえんどう(グアテマラ)、菜の花(九州)、にら(国産)、カレーピーマン(国産)、ソテーオニオン(国産)、トマト(岩手県)、グリーンピース(ニュージーランド)、ゆで大豆(岩手県)、豆腐(岩手県)、油揚げ(国産)、厚揚げ(アメリカ)、青大豆ペースト(山形県)、白いんげん豆ペースト(北海道)、茎わかめ(国産)、ハム(カナダ)、チキンハム(兵庫県・京都府他)、肉団子(国産)、炒り卵(国産)、液卵(国産)、すいとん(国産)、しらす(広島県)、鮭切り身(岩手県)、にしんのみぞれ煮(ロシア、アメリカ他)、いわしの梅煮(国産)、白身魚フライ(国産)、さばのみそ煮(国産)、豆腐ナゲット(アメリカ、カナダ、タイ)、白金豚焼売(岩手県)、ウインナー(千葉県、群馬県他)、ハンバーグ(国産)、フライドチキン(国産)、鶏肉と根菜のハンバーグ(国産)、チキンナゲット(国産)、春巻き(国産)、ほうれん草オムレツ(国産)、ハートのコロッケ(国産)、キムチ(国産)、トマトピューレ(一関市)、チョコクレープ(国産)

《その他》

豚肉(岩手県)、鶏肉(岩手県)、ベーコン(藤沢町)、さわら(岩手県・秋田県)、あじ(ニュージーランド)、さば(ノルウェー)、まぐろ油漬フレーク(国産)、するめ(青森)、ささみフレーク(九州)、焼き豚(デンマーク)、こんにやく(群馬県)、豆腐(アメリカ・カナダ)、豆乳(国産)、凍り豆腐(カナダ・アメリカ)、大豆ミート(青森県・北海道・岩手県)、たけこの水煮(徳島県・和歌山県)、れんこん(山口県・茨城県)、ひよこまめ(アメリカ)、きのこごはんの素(国産)、マッシュルーム(国産)、干し椎茸(国産)、きくらげ(国産)、切り干し大根(宮崎県)、たくあん(国産)、春雨(ドイツ)、マカロニ(カナダ)、パン粉(アメリカ)、カットわかめ(三陸)、角切り昆布(鹿児島)、細切り昆布(三陸)、鰹だしパック(鹿児島県・静岡県)、昆布だしパック(北海道)、鰹・煮干しだしパック(鹿児島県・千葉県・静岡県)、かつお節(国産)、いりごま(南米)、すりごま(アフリカ)、はちみつ(アルゼンチン)、焼き麩(国産)、煎り青大豆(国産)、チーズ(オセアニア等)、ひなあられ(国産)、ねり梅(国産)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(カナダ、日本)

きゅうしょくとうばん

給食当番がはじまります!

給食当番は、みんなの食べ物(給食)を扱う仕事です。準備は衛生的に行われなければなりません。身支度はしっかりできていますか? 食器や食缶は衛生的に扱われていますか? また、ていねいに盛り付けられていますか?



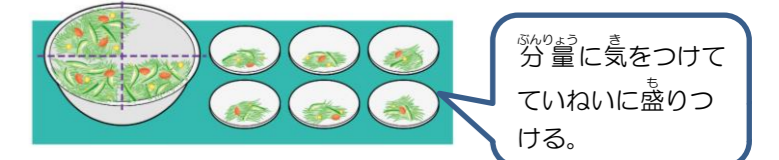
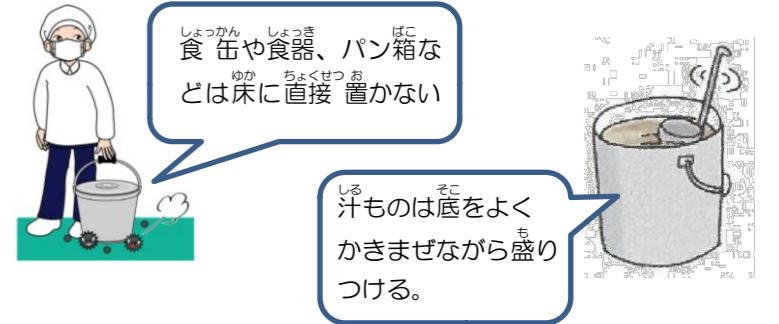
かみのけが、ぼうしからでていないかな? ながいかみは、ゴムなどでまとめているかな?

くちとはなを、しっかりおおっているかな?

はくい(エプロン)よごれていないかな?

ハンカチ(タオル) せいけつなハンカチ(タオル)を、よいしているかな?

てあら手洗い せっけんをつかってていねいにあらったかな?



給食当番ではない人も協力して、気持ちよく食べるための環境づくりをしよう!



牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を補うために毎日つきます。一関産の牛乳です。(大東町の不二家乳業さんの牛乳です。)

くだものなど

栄養価・予算等を考えながら、くだものやヨーグルトなどのデザートがつくことがあります。

給食では、様々な食材を使います。事前に献立表をくんにしよきい、確認し、「この食材は食べさせたことがなかったな、心配だ…」というものがありましたら、おうちで先に練習してみましょう。

