毎月19日は「食育の日」！！　　NO.1　2023.4.4　一関市花泉学校給食センター

入学・進級おめでとう！

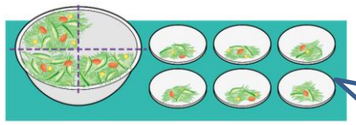
ご入学、ご進級 おめでとうございます。ピカピカの１年生を迎え、新学期がはじまりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいくことを目的としています。給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む「食育」がすすめられます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

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？

食缶や食器、パン箱などは床に直接置かない

汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつける。



分量に気をつけてていねいに盛りつける。

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！

換気をする。

机をふく。

しずかに待つ。

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。

・米の量は 4段階で、

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。（花巻市のオリオンベーカリーさんで作っています。）

・小麦粉の量は 4段階で、

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)

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、主に体をつくるもと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。

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。事前に献立表を確認し、「この食材は食べさせたことがなかったな、心配だな…」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。

【給食費と給食日数について】

○小学校　1食あたり：279円　日数：170日
○中学校　1食あたり：336円　日数：164日
※一関市内統一になっています。

【受配校】合計5校
・小学校（花泉小・黄海小）
・中学校（花泉中・一関中・桜町中）

【食数】
児童生徒、教職員も含めて
今年度　約1500人

【給食センターで働いている職員】

・所長1名
・栄養教諭1名
・事務員1名
・委託調理員17名
【（株）メフォス】
・運転手８名
【（有）花泉タクシー】

お知らせ　学校給食食材の放射性物質測定は、令和4年度で終了しました。

２・3月使用食材の産地

≪野菜・果物≫

もやし（岩手県）、豆もやし（岩手県）、キャベツ（神奈川県）、白菜（一関市、茨城県）、たまねぎ（北海道）、しめじ（茨城県、長野県）、えのきたけ（宮城県）、エリンギ（新潟県）、ごぼう（青森県、岩手県）、じゃがいも（北海道）、大根（一関市）、ねぎ（宮城県、茨城県）、こねぎ(宮城県)、にんじん（茨城県、千葉県）、きゅうり（宮城県、高知県）、パセリ（千葉県）、チンゲン菜（一関市）、にら（栃木県）、ピーマン（高知県）、セロリ（茨城県、愛知県）、かぶ（千葉県）、りんご（一関市）、はっさく（和歌山県）

≪冷凍食品≫

おろし生姜（九州）、おろしにんにく（岩手県、青森県）、ブロッコリー（エクアドル）、カリフラワー（エクアドル）、さやいんげん（タイ）、こまつな（国産）、ほうれんそう（国産）、ホールコーン（北海道）、クリームコーン（国産）、キヌサヤ（グアテマラ）、パプリカ（宮城県）、4色ピーマン（宮崎県）、ソテーオニオン（国産）、菜の花（長崎県）、グリンピース（ニュージーランド）、大根の葉（宮崎県）、えのきたけ（長野県）、なめこ（長野県）、大根おろし（茨城県、千葉県他）、トマト（岩手県）、トマトピューレ（一関市）、白いんげん豆ペースト（北海道）、青大豆ペースト（山形県）、大豆（岩手県）、えだまめ（九州）、茎わかめ（国産）、豆腐（岩手県）、油揚げ（宮城県他）、厚揚げ（アメリカ、カナダ、日本）、卵液（国産）、ちくわ磯辺揚げ（アメリカ、インド、日本）、さば切り身（ノルウェー）、鮭角切り（岩手県、北海道）、いわしのおろし煮（北海道、青森県他）、さばの味噌煮（国産）、ぶりの照り焼き（北海道他）、ますの塩焼き（北海道）、餃子（国産）、春巻き（国産）、いわて国体メンチ（国産）、チキンナゲット（国産）、豆腐ハンバーグ（国産）、ハンバーグ（国産）、白身魚フライ（アメリカ、ロシア）、肉団子（日本、アメリカ、タイ他）、ハム（カナダ）、チキンハム（兵庫県、京都府他）、ウインナー（千葉県、群馬県他）、ほうれん草オムレツ（国産）、彩り野菜のたまご焼き（国産）、チーズオムレツ（国産）、炒り卵（国産）、コーングラタン（国産）、キムチ（国産）、ナン（カナダ他）、テーブルロールパン（アメリカ、カナダ他）、チョコクレープ（国産）、お祝いデザート（日本、モロッコ他）

≪その他≫

鶏肉（岩手県）、豚肉（岩手県）、ベーコン（藤沢町）、ささみフレーク（九州）、豆腐（アメリカ、カナダ）、焼き豆腐（岩手県）、無調整豆乳（アメリカ、カナダ）、わかめ（三陸）、こんぶ（北海道）、ひじき（鹿児島県）、切りするめ（青森県）、鰹・煮干しだしパック（鹿児島県、千葉県、静岡県）、こんぶだしパック（北海道）、たけのこ水煮（徳島県、和歌山県）、マッシュルーム（国産）、切り干し大根（宮崎県）、こんにゃく（群馬県）、いりごま（北南米、アフリカ）、大豆ミート（北海道）、押し麦（国産）、パン粉（アメリカ）、マカロニ（カナダ）、米麺（一関市）、ツナ（タイ）、干し椎茸（国産）、きくらげ（熊本県）、たくあん（国産）、塩昆布（国産）、ねり梅（国産）、レモン果汁（アメリカ）、ドライパセリ（アメリカ）、しょうゆ（岩手県）、みそ（岩手県）、減塩みそ（カナダ、日本）、福豆ミックス（国産）、ひなあられ（国産）、毎日骨太MBPベビーチーズ（オセアニア）