



一関市千厩学校給食センター No.1 令和6年4月15日

献立表や給食だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。



今年度から給食だよりの発行を月1回とさせていただきます。ご家庭で給食や食について話題にできるような紙面づくりに努めてまいりますので、ぜひご覧ください。

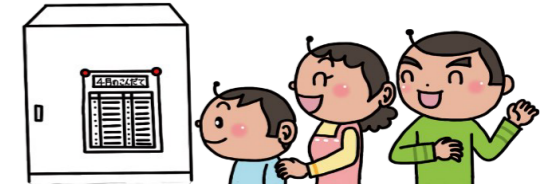
## 入学・進級おめでとう

笑顔輝く新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 今日の給食どうだった？

好きなものが出た日、苦手な物が出た日、初めて食べる料理があった日、行事食の日など、給食は子どもたちにとって「楽しい」「おいしい」「おどろき」、そして苦手で「悲しい」など様々な気持ちの変化をとまなう食の体験です。子どもたちの「おいしい」が広がるような給食づくりに努めてまいりますので、ぜひ毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。給食のレシピをおたよりに掲載することもありますので、参考にさせていただけると嬉しいです。



## 学校給食について

### 給食費と給食日数

小学校 47,430円(279円)年間170日  
中学校 55,104円(336円)年間164日  
※一関市内統一となっています。

### 千厩学校給食センターの紹介

\*給食を届けている学校  
千厩小・中、室根小・中、藤沢小・中、川崎小・中、一関清明支援学校千厩分教室小・中

\*食数  
約1480人分(児童生徒、教職員)

\*働いている人  
所長、栄養教諭、事務員  
調理員(19名)・・・委託先(株)メフォス  
運転手(7名)・・・委託先 岩手県交通(株)



## 給食の組み合わせ

### 副菜

野菜を使ったおかずです。野菜には体の調子を整える働きがあります。

### 主菜

肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかずです。たんぱく質を多くふくみ、しっかりとした体をつくるもとになります。

### デザート

旬の果物や行事食のデザートがつく日もあります。

### 主食

月・水・金曜日はごはん、木曜日は麦ごはん(6~9月はごはん)、火曜日はパンが出ます。体や脳を動かすもとになります。



### 牛乳

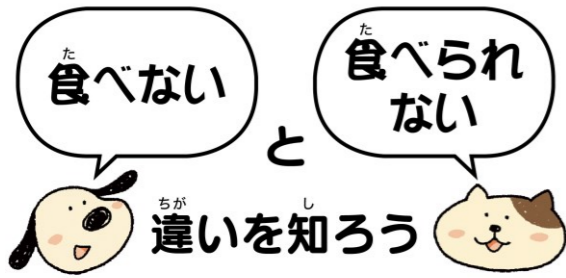
成長期に必要なカルシウムを多くふくみます。

### 汁物

様々な具材を入れることで、献立全体の栄養バランスを整えます。

# 食物アレルギーへの理解を深めよう

## 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

みんなでできる！

## 食物アレルギーの事故予防

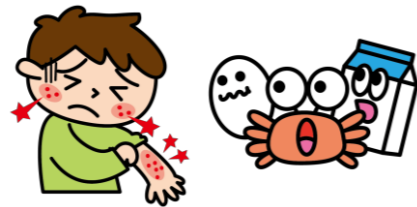
### あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんな楽しく食べるためにも気をつけましょう。



### ちょっとまって!! 給食のおかわり

食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。



# 「学校給食」は生きた教材です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……



## 給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。



# 食べものの数えかた線で結ぼう! クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

**レベル1**

- いちご 1品
- バナナ 1本
- 料理 1枚
- 魚の切り身 1粒

**レベル2**

- ぶどう 1丁
- 魚 1房
- とうふ 1尾
- うどん 1玉

**レベル3**

- キャベツ 1貫
- カニ 1杯
- ほうれん草 1玉
- すし 1把

**こたえ**

- レベル1 いちご…1粒 バナナ…1本 料理…1品(1品) 魚の切り身…1枚
- レベル2 ぶどう…1房 魚…1尾 とうふ…1丁 うどん…1玉
- レベル3 キャベツ…1玉 カニ…1杯 ほうれん草…1把(1束) すし…1貫

## 【2、3月の給食に使用した食材の産地をお知らせします】

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
小松菜	一関	ねぎ	一関、岩手	冷凍グリーンピース	北海道	牛乳	一関	熟成みそ	一関	ヨーグルト	岩手	米	一関	黒糖福豆	北海道
チンゲン菜	一関	もやし	岩手	冷凍ホールコーン	北海道	豚肉	一関	田舎みそ	岩手	レバーチップ	群馬	麦	福井	マカロニ	カナダ
ほうれん草	一関	玉ねぎ	北海道	冷凍クリームコーン	北海道	モロヘイヤ	一関	モーカザメ	宮城	大豆ミートミンチ	岩手	パン	岩手	春雨	日本、タイ
つぼみ菜	宮城	かぶ	千葉	冷凍むぎ枝豆	ベトナム	鶏肉	一関	鰻鮓	岩手	ウインナー	千葉	米めん	一関	黄桃缶詰	南アフリカ
ピーマン	岩手、宮崎	大根	神奈川、千葉	冷凍カリフラワー	エクアドル	牛肉	一関	うずら卵水煮	日本	高野豆腐	アメリカ	こんにゃく	群馬	みかん缶詰	愛知
にんじん	岩手、千葉	きゅうり	高知	冷凍いんげん	タイ	豆腐	岩手	かまぼこ	アメリカ	うずら卵の串フライ	愛知	じゃがいも	北海道	ひし餅	新潟県
パセリ	茨城、千葉	白菜	茨城	冷凍クラムビーマン	宮崎	油揚げ	岩手	4種豆ミックス	アルゼンチン	錦糸卵	日本	さつまいも	茨城	もち玄米	日本
にら	福島、高知、栃木	きゃべつ	愛知	冷凍ブロッコリー	エクアドル	かつおだし	鹿児島	冷凍液卵	山形	大さつま揚げ	タイ、インド等	ごま	アフリカ	お祝いクレープ	国外
パプリカ	韓国	ごぼう	青森	冷凍にんにく	日本	煮干しだし	千葉	焼豚	千葉、群馬	たまごそばろ	日本	冷凍里芋	九州	なめたけ	日本
なめこ	宮城	れんこん	茨城	冷凍生姜	日本	わかめ	三陸	インゲン豆ペースト	日本	ちくわ	中国	干しうどん	オーストラリア	スイートコロッケ	日本、中国
しめじ	新潟	千切りごぼう	岩手	冷凍野菜ミックス	日本、エクアドル	海藻サラダミックス	日本	ゆで大豆	岩手	ほたて水煮	青森	五色麩	カナダ、アメリカ	ハードのコロッケ	日本
干し椎茸	日本	ささがきごぼう	岩手	冷凍いちご	モロッコ	すき昆布	岩手	あさり	中国	味付き油揚げ	アメリカ	すいとん粉	国外	冷凍まいたけ	新潟
冷凍えのきたけ	日本	ピーチゼリー	日本	ぼんかん	日本	細切りまわかめ	三陸	プリの竜田揚げ	岩手	チーズ	オーストラリア	しゅうまいの皮	アメリカ	野菜ミックスボール	アメリカ
マッシュルーム水煮	岩手	りんごゼリー	日本	オレンジ	アメリカ	しらす干し	愛知	いわしの梅煮	日本	中華くらげ	タイ、マレーシア	かばちゃコロッケ	北海道	たけのこ水煮	タイ