

11月給食だより

令和5年11月号
桜川市学校給食センター



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいをお願いします。また、かぜの予防には、バランスのよい食事ですっかり栄養をとり、十分な睡眠で体を休めることが大切です。

「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します

「全校一斉いばらき美味しお給食」とは、11月20日に茨城県内の小中学校が一斉に行う、「減塩給食」です。茨城県が定めている、毎月20日の減塩の日「いばらき美味しおDay」に合わせて実施されます。この取り組みは、健康長寿日本一を目指すために定められました。

学校給食は、決められた食塩の量で献立を作成しています。「おいしおデー」当日は、天然だしのうま味や、レモンの酸味、しょうがの薬味などを有効に活用した献立を提供予定です。

健康な体で過ごすために、日ごろの食塩のとり方を振り返り、減塩について考えてみましょう。

塩(40)を半分に減らす目的で
20日に定められました!



< 11月20日 おいしおデー 献立 >

ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがレモン炒め
県産しらすとチンゲンサイのマヨ和え
おいしおみそ汁

<食塩/1人当たり>

・児童 1.9g ・生徒 2.4g

11月20日～24日は地産地消ウィークです

桜川市では学校給食に、桜川市や茨城県でとれた食材をたくさん使用しています。地元農産物を活用すると、生産者との距離が近く、新鮮な食材を取り入れることができ、地域の活性化に繋がるなど、よいことがあります。

地産地消ウィーク期間中は、食育動画や栄養メモ(校内放送資料)をとおして、食育指導を行います。地元農産物への興味を深める、よい機会にしましょう。



地域で生産されている食材を
ご家庭でも積極的に取り入れてみましょう!

< 11月使用予定 桜川市産の食材 >

ごはん 桜川ゆめしほうパン
桜川ゆめしほううどん 豆腐 生揚げ
油揚げ みそ さといも キャベツ
きゅうり ねぎ トマトジュース

献立表裏面も、ご確認ください



©桜川市

おいしい給食ができるまで

①栄養士が献立を立てる

毎月のテーマに沿って、
栄養価・食品構成・季節
感・郷土料理・作業工程
などを考慮して作成します。



②食材が届く

さまざまな食材が給食セ
ンターに届きます。品質や温
度の確認など、しっかりと検
品・検収を行っています。



③野菜を4回洗う

納品された野菜は、専用の
部屋で処理した後、4層の
シンクで丁寧に洗います。
土や虫がついていないか、
よく確認します。



④食材を切る

野菜は専用の機械で
切ります。豆腐やこんにやく、
小松菜など、機械で切る
ことが難しい食材は、
手切りしています。



⑤調理をする

25人の調理員で、みなさんの給食を作っています。1人1人、
その日の担当する作業が決まっています。安全安心でおいしい
給食を提供できるよう、力を合わせて作っています。

加熱した食材は、
【温度85℃以上、90秒間】
測ります。



汁物

1釜約800人分
を4つの釜で調理
しています。汁物は
塩分計を用いて、適
塩であるか確認して
います。



揚げ物

大人気のからあげ
や揚げパンなどは、
フライヤーを使っ
ています。
食材がヘルコンパアで
流れていきます。



焼き物・蒸し物

ハンバーグや魚な
どは、スチームコンバ
クション
オーブンを使い、熱風
や蒸気のかで加熱
しています。



配缶

調理が終わった
釜から配缶してい
きます。大きなひしゃく
を使い、具材が偏ら
ないように気を付け
て分けています。



⑥コンテナへ積み込み、各学校へ配送する

学校ごとのコンテナに、食缶・食器を入れ、
複数回確認を行います。食物アレルギー対応食も、
一緒に入ります。
続いて、配送員が専用の配送車へ積み込みます。
1台の配送車に4つのコンテナを乗せます。



桜川市内の学校へ届けます。

