

4月給食だより

令和6年4月号
桜川市学校給食センター



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、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ふくらませる一方で、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、朝ごはんをしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるように職員一丸となって取り組んでまいりますので、学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけよう



体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べて、体内時計のリズムを整えることが大切です。

給食人気メニュー★ごはんがすすむ「そぼろごはん」

【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉…160g
- ・しょうがチューブ…2cm
- ・たまねぎ…1/2コ
- ・にんじん…1/3本
- ・グリーンピース…10g
- ・卵…2コ
- ・油…大さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★砂糖…大さじ1
- ★みりん…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1弱

【作り方】

- ①フライパンに油（半分）と卵を入れて、炒り卵を作り、お皿に取り出す。
- ②たまねぎ・にんじんをみじん切りにし、油・豚肉・しょうが⇒にんじん⇒たまねぎの順に弱火で炒め、火が通ったらグリーンピースを加え、★で調味して、汁がなくなるまで炒める。
- ③①を加えて、ご飯の上にかけて完成。

朝食やお弁当にどうぞ！



給食費・おはしセットについて

<1か月給食費>

小学生 3,900円
中学生 4,300円

・おはしセット 950円
・ケース 490円
・はし 220円
・フォーク 120円
・スプーン 140円

- ・給食費は全て食材料費となります。
- ・給食費は金融機関から引き落としになります。期日までに口座への入金をお願いします。
- ・長期欠食や出席停止の場合は、学校の先生にお伝えください。
- ・おはしセットは、学校、または給食センターで購入可能です。おつりのないようにご用意してください。ケースやはしなど、単品の購入も可能です。



桜川市の学校給食について

成長期の子どもたちには、心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事が大切です。学校給食は、文部科学省より定められている学校給食摂取基準に準じて、献立を作成し、子どもたちの1日に必要な栄養量の3分の1がとれるようになっています。

主食		
<p>ごはん（月・火・金曜日）</p> <p>おいしい桜川市産のコシヒカリを100%使用し、大きい釜で炊き、お弁当箱につめたものが届きます。金曜日は麦ごはんです。炊き込みごはんや混ぜごはんもあります。</p>	<p>パン（水曜日）</p> <p>食パンやコッペパン、バーガーパン、米パン、桜川ゆめしほうパンなどがあります。揚げパンやメープルミルクトーストなどの調理パンも提供します。</p>	<p>めん（木曜日）</p> <p>ソフトめんは、茨城県産の小麦粉を100%使用しています。中華めんやスパゲッティもあります。『桜川ゆめしほううどん』、『桜川ゆめしほう中華めん』もあります。</p>
おかず（主菜・副菜）		牛乳（毎日）
<p>地元産の食材を活用しながら、煮物、汁物、炒め物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物などを組み合わせて、バラエティ豊かな献立を提供します。不足しやすい『カルシウム』、『鉄』をとれる工夫をしています。</p>		<p>牛乳は、ほぼ毎日提供します。成長期の子どもたちの体（血や肉や骨）をつくる上で、欠かせないたんぱく質やカルシウムを効率よくとることができます。ときどき、発酵乳も登場します。</p>

お知らせとお願い

- ・おはしセットやハンカチなど忘れ物がないようにしましょう。おはしセットは、毎日きれいに洗ったものを持っていきましょう。
- ・清潔な手を保つためにも、爪は定期的に切りましょう。
- ・毎月、給食だよりと献立表を発行します。目を通していただき、献立やその給食を食べた感想など、ご家庭で話題にしてみてください。



今年度も1年間
よろしくお願いいたします

