

11月給食だより

令和7年11月号
桜川市学校給食センター



朝夕の冷えこみがいっそう強まり、冬の足音が近づいてきました。気温の変化で体調をくずしやすい時期です。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗い・うがいをしましょう。また、風邪や感染症に負けないようバランスのよい食事と十分な休養を心がけましょう。

11月17日～20日は地産地消ウィーク

“地産地消”とは、地域でとれた食材を地域で食べることです。新鮮でおいしいだけでなく、作る人の顔が見える安心な食材でもあります。地元の自然の恵みや生産者の方々に感謝しながら、地域の味を楽しみましょう。

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。

〈11月使用予定 桜川市産の食材〉

ごはん 豆腐 生揚げ 油揚げ きゅうり ねぎ
さといも 桜川ゆめしほううどん

ぜひご家庭でも食育を！



©桜川市

「全校一斉いばらきおいしお給食」

「全校一斉いばらきおいしお給食」とは、茨城県産の食材を使い塩分を小学校2g未満に抑えた“減塩給食”です。塩分の取り過ぎは、生活習慣病の原因になります。今のうちから、薄味に慣れておくことが大切です。

これからも健康に過ごすために減塩について考えてみましょう。



人気の給食レシピを紹介します！

11/20（木）提供予定

＼甘くておいしい／キャラメルポテト



〈材料〉（4人分）

・さつまいも 280g

・揚げ油 適量

★生クリーム 4g

★バター 8g

★さとう 大さじ1

〈作り方〉

① さつまいもは1.5cmの角切りにし、
素揚げする

②★調味料を混ぜて加熱する
（とろみがつく程度）

③①に②を絡めて、完成！！



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。豆腐やこんにゃく、
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

27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「ルトコンバ」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
ベクション
オーブンを使い、熱風
や蒸気の中で加熱
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

