

食育だより 4月

丸亀市中央学校給食センター

入園・入学・進級 おめでとうございます!

丸亀市中央学校給食センターでは、4月3日から平成31年度の給食調理を開始します。みなさんに笑顔で「おいしい!」と言ってもらえるよう、さまざまな食材や食文化、伝統的な料理との出会いになるように、給食センター職員一同、力を合わせてがんばります。



丸亀市飯山町東坂元2065番地1
TEL 0877-56-8125
FAX 0877-56-8126

丸亀市中央学校給食センターは、平成22年4月に稼働を開始し、今年で10年目を迎えました。毎日、約5400食の給食を作っており、大量調理ですが、ハンバーグやコロッケなどの手作りメニューも行っています。また、丸亀市内の農家さんの協力により、新鮮でおいしい農作物も使用しています。子どもたちや保護者の方からの意見を参考に、これからも安全・安心でおいしい給食を提供していきます。



ハンバーグもセンターで肉をこね、丸めて手作りで作っています。



9月に使用する丸亀市産のそうめんうり



昆布やかつおぶし、煮干しで出汁をとっています。

このトラックが給食を届けに行きます!



配送校

あやうたこども園 城辰幼稚園 郡家こども園 城東幼稚園
栗熊小学校 岡田小学校 垂水小学校 城辰小学校 郡家小学校 飯野小学校
城東小学校 綾歌中学校 南中学校 東中学校 合計14園校

★ 学校給食の栄養量




学校給食の栄養量は、学校給食摂取基準(文部科学省)に定められています。学校給食摂取基準では、発育期の児童生徒の一日に必要な栄養量の3分の1がとれるように決められています。その中で、エネルギーについては、丸亀市の子どもの体格などの実態をもとに、各学年の必要なエネルギー量を算出しています。給食の量は、各学年にあった栄養量となるように、パンの大きさ、ごはんの量、おかずの量を調節しています。各クラスの実態に応じて見直していく予定です。

平成31年度	幼稚園			小学校						中学校		
	年少	年中	年長	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生
エネルギー (kcal)	420	470	540	500	560	600	670	700	740	780	810	840
倍率	0.5	0.6	0.75	0.7	0.8	0.9	1.0	1.05	1.15	1.2	1.25	1.3

★ 給食費について

給食費は、昨年度と同じです。 幼稚園：210円 小学校：250円 中学校：280円(1食あたり)

※給食費は、すべて材料購入費に使用しています。入院などで長期欠席(原則として、連続5日間以上欠席する場合が対象)する場合、前々日の午前中までに学校から給食センターへ連絡があれば、給食を止めることができます。

- 
かみかみデー ★現代人は、かむ回数が減少しています。そこで、毎月8のつく日の1回を「かみかみデー」として、よくかんで食べるメニューを中心としたかみかみ献立にしています。しっかりよくかんで食べましょう。
- 
食育の日 ★毎月19日は、「食育の日」です。食べ物ことや食事のマナーなど、家族みんなで話し合い、食生活を振り返りましょう。
- 
丸亀の日 ★毎月22日前後を「丸亀の日」として、市内でとれた農作物や郷土料理などが給食に登場します。

～今月の給食献立から～

〈材料 8個分〉

- ・木綿豆腐 …… 80g
- ・牛豚合挽き肉 …… 300g
- ・玉ねぎ …… 中1個
- ・パン粉 …… 40g
- ・卵 …… 1個
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・ナツメグ …… 少々
- ・マヨネーズ …… 16g
- ・乾燥ひじき …… 2g

・油 (玉ねぎ炒め用) …… 大さじ1
(ハンバーグ用) …… 大さじ1

手作りハンバーグ

〈作り方〉

- ①たまねぎをみじん切りにして、フライパンに油を入れて、きつね色になるまで炒めて、荒熱をとっておく。
- ②ひじきは水につけて戻しておく。
- ③ボールにAの材料(玉ねぎは温度を確認)を混ぜ合わせ、たねを作る。
- ④③を8当分に分けて、楕円形にして手で軽く押さえて形を整える。
- ⑤フライパンに油を入れて、中火で2分程焼き、裏返して、弱火で10分程ふたをして焼く。竹串を刺して、中から透明な肉汁が出てきたら出来上がりです。

★給食での手作りハンバーグについて

給食では、ひじきを入れたり、チーズを入れたり、れんこんを刻んで入れたりしています。また、セルフバーガーとして、パンにはさんで食べるよう組み合わせたりしています。たねを作ったり、ハンバーグの形を作るのは、親子で楽しくできると思うので、ぜひ家庭でも作ってみてください。

〈ポイント〉

- ・ハンバーグの大きさは、手のひらに収まる程度の大きさです。
- ・加熱の時間は目安です。焼き上がりを見ながら調節してください。

※ 丸亀市のホームページ上に学校給食の献立表やその日の給食の一口メモ、給食のレシピ等を掲載しています。知りたいレシピがあれば、中央学校給食センター 0877-56-8125までご連絡ください。