



# 10月 給食だより

令和4年(2022年)  
水戸市立学校給食共同調理場



木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。  
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして実りの秋です。今が旬の秋の味覚を食べて、  
元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標 好ききらいなく何でも食べよう

「主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしませう

### 主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

#### 【副菜】

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主原料とする料理



#### 【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆などを主原料とする料理

#### 【主食】

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなどを主原料とする料理

主食、主菜、副菜の組み合わせを  
意識して食事を取りませう

**主食**…主にエネルギーになる食品を多く使った料理

**主菜**…主に体の組織をつくる食品を多く使った料理

**副菜**…主に体の調子を整える食品を多く使った料理



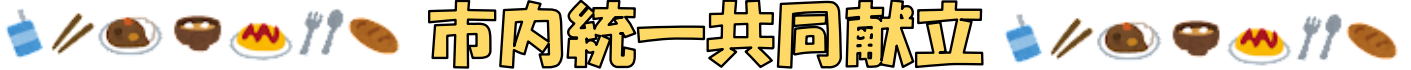
栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためは、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。みなさんはきれいな食べ物があっても食べるようにしていますか。野菜が苦手に残していませんか。きれいなものの中にも大切な栄養素があります。少しずつでも食べられるようにませう。

皆さんが食べている給食は、成長期に必要な筋肉・血液・骨などをつくるために必要な栄養素がとれるよう、いろいろな食品を使用して献立を作成しています。

使用している食品は献立表に掲載しています。献立表は学校から配られるほかに、水戸市ホームページ(水戸市立学校給食共同調理場)でも掲載しています。6つの食品群をそろえて食べるとよりよい成長、そして健康増進につながります。毎日の給食を確認して、食品がどの食品群に含まれ、体内でどんな働きをするのかチェックしてみませう。



水戸市ホームページ  
はこちらです。



# 市内統一共同献立

## MITOごはん

水戸市は、オセロ発祥の地です。

「オセロふりかけ」は、白と黒の大豆でオセロをイメージして作っています。

ごはん オセロふりかけ 牛乳  
豚肉と大根のそぼろ煮 おひたし



## 交流献立 敦賀市

ソースカツ丼（ごはん・ソースかつ）  
牛乳 香りづけ けんちん汁

福井県の敦賀市は、水戸市の姉妹都市の一つで、昭和 40 年以來、50 年以上にわたる交流があります。

福井県でカツ丼といえば、「ソースカツ丼」のことを言います。ウスターソースをベースにした、各店秘伝のたれに揚げたてのトンカツを通し、丼に盛ります。

甘みのあるたれとカツのサクッとした歯ごたえがたまらない一品です。



## 我が家のおすすすめ料理

### 秋の根菜みそスープ 《千波中学校 卒業生 保護者 細金 博子さん 考案レシピ》

#### おすすすめポイント

秋の味覚のさつまいもの甘さと、みそがマッチしたスープです。

#### 《材料（約4人分）》

- ・さつまいも 1/2本
- ・ごぼう 1/5本
- ・だいこん 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・まいたけ 40g
- ・油 適量
- ・ねぎ 50g
- ・みそ 40g
- ・だし汁 500cc

#### — 作り方 —

- ① さつまいもは皮がついたまま1cm幅の輪切りにし、15分水に浸けておく。ごぼうはさがきにし、酢水にさらしておく。だいこん、にんじんはいちょう切りにしておく。ねぎは薄く刻んでおく。
- ② 油揚げは油抜きをし、縦半分にしてから5ミリ幅に切る。
- ③ まいたけは、キッチンペーパーで水分をふき取ってから切る。
- ④ 鍋に油をひき、野菜を炒める。だし汁を加えてひと煮立ちさせたら中火にし、アクを取り除きながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ みそを加えて味を調える。器に盛り、上から刻みねぎをかけたら完成。

## 水戸市産の食材発見！ ～にら～



すずき ただのぶ 鈴木 忠信さん

今月は、水戸市の「にら」について紹介します！

今回お話を伺った鈴木さんは、加倉井町や飯富町、岩根町などで、にらを育てています。

1年を通して栽培していて、ほぼ毎日にらを収穫、出荷しているそうです。

にらは、葉を刈り取っても、その後から次の新しい葉が伸びるため、1つの苗で平均8回程度収穫ができます。

「にらの収穫は、1人で手作業で行っているのだから、体力のいる仕事ですが、自分の作ったにらをみんなに食べてもらうことが幸せ」と話す鈴木さん。

より安全で安心なものを提供できるように、栽培方法を変えるなど、おいしいにら作りの研究を日々続けています。

水戸市のJAに出荷する他、直売所などでも売られているので、地元のにらをぜひ食べてみてください！

\*共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

7月12日（火）～9月15日（木）までの102件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。