４月 給食だより

令和5年(2023 年)
水戸市立寿小学校

学校給食は，成長期の子どもたちに必要な栄養素をバランスよく含んだ食事を提供するだけでなく，地域の食材や食文化，食料の生産・消費などを学ぶことができる「生きた教材」であり，子どもたちが将来，健康的な食生活を営むための道しるべとなります。水戸市では，おいしく，安全・安心で栄養バランスのとれた食事を通して，未来をリードする子どもたちを応援します！今年度の給食も楽しみにしていてください。

水戸市の給食について

学校給食の内容

●主食
ご飯…水戸市産「コシヒカリ」を 100%使用しています。
パン…学校給食用小麦粉 80%と県内産小麦粉 20%をブレンドしたものを使用しています。
水戸市産米粉を使用した「米パン」も提供します。
麺類…ソフト麺（年１回），スパゲッティ，焼きそばなども提供します。

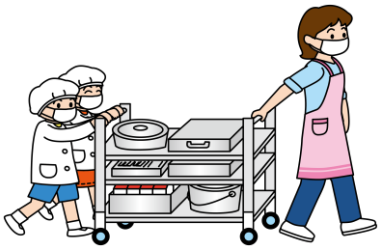
●牛乳
茨城県産生乳 100%の牛乳を毎日給食に提供します。

●副食…毎日２～４品提供します。
地場産物を使い，手作りを心がけています。
（焼物・揚げ物・蒸し物・和え物・煮物・汁物・デザートなど）

給食の準備

●食事の時は，テーブルクロスと手ふきを使います。清潔なものを用意しましょう。
●給食当番は，毎日下記のような健康チェックをして，配膳をします。
□ 帽子から髪の毛は出ていませんか。
□ 手指の怪我や下痢はしていませんか。
□ マスクや白衣は清潔ですか。
□ 手はきれいに洗いましたか。
□ 爪は短く切っていますか。

★ご家庭でも食事前の手洗いなど，習慣づけてくださいますようお願いします。



子育て支援

○ 子育て世帯の経済的負担を軽減するため，中学生の給食費の無償化を実施いたします。

○ 食材料費の物価高騰が続くなかにあっても，保護者の新たな経済的負担を抑制しながら，引き続き魅力ある学校給食を提供するため，不足する食材料費を市が負担する予算（244,000 千円）を措置するとともに，学校給食における地場農産物活用促進事業（60,000 千円）を実施いたします。

市内統一献立

水戸市学校栄養士会で作成している市内統一共同献立が，毎月登場します。下記の他に今年度はＧ７献立や親善都市交流献立，和食の日献立なども登場予定です。

みとちゃん米パン

みとちゃん団子

みとちゃんぎょうざ

MITO ごはん・学校給食開発品

MITO ごはんは，水戸市内で生産された地場農産物や特産品及び学校給食開発品を使用した献立のことで，毎月２回以上実施しています。
児童生徒の地場農産物への興味・関心や産業等への理解を深め，生産者や食材への感謝の気持ちを育むなど，学校給食を通じて食育の推進を図っています。

みとちゃん
ごぼうメンチカツ

みとちゃん
ブルーベリージャム

みとちゃん梅ゼリー　他

４月の MITO ごはん
黒パン　牛乳　みとちゃんごぼうメンチカツ　ロマネスコとパプリカのソテー　野菜たっぷりコンソメスープ

我が家のおすすめ料理　～野菜をおいしく食べるレシピ～

★令和４年度に水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会で「我が家のおすすめ料理（野菜をおいしく食べるレシピ）」を保護者や児童生徒から募集しました。応募いただいた料理は，今年度給食だよりで紹介し，一部を給食でアレンジして提供します。

野菜ぎょうざ

《第三中学校　１年生　山崎　伊奈瀬さん　考案レシピ》

≪材料（約４人分）≫
- キャベツ　５枚
- 玉ねぎ　小１個
- ピーマン　２個
- しいたけ　２個
- 豚ひき肉　３５０ｇ程度
- ぎょうざの皮

（下味）
- 塩，こしょう　少々
- みそ　小さじ２
- ごま油　小さじ１
- 鶏がらスープの素　小さじ２

《作り方》
① キャベツ，玉ねぎ，ピーマン，しいたけをみじん切りにする。
② キャベツはレンジで３分程加熱し，その他の野菜は炒める。
③ ボウルに②を入れて，ひき肉と下味を入れて混ぜる。
④ ぎょうざの皮で包み，焼いて完成！

★おすすめポイント★
苦手な野菜もみじん切りにして，ぎょうざにすることで，たくさん食べることができます！

ぎょうざのレシピ２点を紹介します！
どちらもタネに色々な野菜を入れて工夫されています。
ご家庭でも，お子さんと一緒に作ってみてください♪

レンコンと野菜たっぷりぎょうざ

《渡里小学校　５年生　保護者　藤枝　邦也さん　考案レシピ》

≪材料（約４人分）≫
- キャベツ　１/４個
- にら　１束
- れんこん　１節（小）
- 豚ひき肉　400ｇ
- 豚ひき肉粗びき　100ｇ

（下味）
- 酒　50CC
- 醤油　80 cc
- 砂糖　40g
- ごま油　少々
- にんにく　適量
- 生姜　適量
- 鶏がらスープ＋水　50 cc

《作り方》
① キャベツを粗みじん切りにし塩を振り，しんなりするまで置く。
② ①のキャベツを水で洗い，塩を流す。ザルにあけて水気を絞る。
③ にらは 0.5cm 幅，れんこんは小さめのさいの目切りにする。
④ ひき肉と下味の材料を全て入れて，よく混ぜ 10～15 分置く。
⑤ ⑤にキャベツを入れて混ぜ，更に③を入れてさっくり混ぜる。
⑥ ぎょうざの皮で包み，油をひいたフライパンに並べる。
お湯を入れて５～８分蒸し焼きにする。
⑦ お湯を飛ばし，油をまわし入れて焼き目がついたら完成！

★おすすめポイント★
れんこんはシャキシャキ感を残すために，少し大きめに切ることがポイントです！