

学校給食センター運営委員会会議次第

日時：令和2年11月19日（木）

午後2時～

場所：中央図書館視聴覚室

- 1 開 会
- 2 委嘱状交付
- 3 あいさつ
- 4 委員及び職員紹介
- 5 協議事項
 - (1) 委員長の選任について
 - (2) 学校給食センター事業について
 - ① 昨年度事業概要について
 - ② 改築事業について
 - (3) その他
- 6 閉 会

守谷市立学校給食センター運営委員会委員名簿

任期：令和2年4月1日から令和5年3月31日まで
(敬称略)

	氏名	所属	委嘱区分	備考
1	おだくら ひでき 小田倉 英樹	高野小学校長	第5条第2項第1号	
2	いわせ よしのぶ 岩瀬 良伸	郷州小学校長		
3	きのした えつろう 木下 悦郎	松前台小学校長		
4	なかの ひろし 中野 比呂志	松ヶ丘小学校長		
5	すすき くにひろ 鈴木 邦弘	御所ヶ丘中学校長		
6	おち としお 越智 壽雄	けやき台中学校長		
7	すか こうじ 須賀 浩二	大井沢小学校PTA	第5条第2項第4号	
8	とよたに ひでたか 豊谷 秀貴	大野小学校PTA		
9	うえだ じゅんこ 上田 潤子	守谷小学校PTA		
10	よしだ あゆみ 吉田 あゆみ	黒内小学校PTA		
11	てらだ えいいち 寺田 栄一	御所ヶ丘小学校PTA		
12	やまくち つよし 山口 剛	守谷中学校PTA		
13	おかだ まさき 岡田 昌樹	愛宕中学校PTA		
14	うさみ けい 宇佐見 敬	学校薬剤師	第5条第2項第3号	
15	こばやし ただし 小林 禎	学校医	第5条第2項第2号	
16	ながせ そうじ 永瀬 宗重	学校医		
17	ひらやま まりこ 平山 麻理子	学識経験者	第5条第2項第5号	
18	ふるや ゆみこ 古谷 由美子	学識経験者		

令和元年度 学校給食センターの事業について

1 給食センター事業の目標

【学校給食法で定める7つの目標】

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

2 取組項目の概要と評価、今後の方向性について

【取組項目1】

正しい食習慣の形成、好ましい人間関係の育成、栄養管理と健康増進、食の在り方について教育の一環として給食を実施する。

（目標と概要）

- ① 食と健康、正しい食習慣などについて、給食を通して学べる工夫をします。
- ② 給食センターの見学会や試食会等で、保護者に学校給食についての理解を深めてもらうことに努めます。
- ③ 安全安心で安定した学校給食を提供します。また、各学校の給食主任による献立会議を開催し、児童生徒等からの声を反映した献立づくりを心掛け、食育につながる給食の提供に努めます。
- ④ 食物アレルギーを持つ児童生徒の対応については、給食センター、学校及び保護者で情報の共有を図ります。

（自己評価）

- ① 食材の栄養、献立の内容、郷土食などを紹介した「栄養指導資料」を各学校に配布（年11回）や、献立表や食と健康についてなどを説明した「給食だより」を市ホームページに掲載（年11回）することを継続して取り組むことができました。

箸の持ち方や食事のマナーについては、栄養教諭、学級担任等が連携し、授業や給食時間に指導を行いました。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、令和2年3月が臨時休業となり、給食も停止となったことから、停止期間中は再開に向けた準備を行いました。

＜給食の実施状況＞

給食提供予定日数 197日

給食停止日数 15日

※ 令和2年2月現在 1日当たり6,570食

(平成31年3月現在 1日当たり6,578食)

- ② 保護者見学会などを通して、給食の意義や給食センターの調理の状況を説明するなどして、給食についての理解と現状を説明することができました。

給食費の徴収については、学校と給食センターが連携して未納削減に取り組んでいます。

〈保護者見学会、試食会実績〉

見学会 135名(前年 30名)

試食会 630名(前年 883名)

〈給食費収納率(現年度分)〉

令和元年度 99.88%(13校中7校100%)

※ 平成30年度 99.91%

- ③ 献立と本日の給食の写真を市ホームページに掲載し、給食に関する情報提供に努めました。献立は各学校の給食主任による献立会議を開催して各校の意見を取り入れたり、地元産食材の利用や他県の郷土料理の紹介などにも取り組みました。

また、市内で野菜を生産している方を学校へ招へいし、旬な野菜の時期などをお話いただき、児童たちと一緒に給食を食べながら、交流する機会を設けました。

〈守谷生まれの献立〉



守谷生まれの食品をたくさん使った献立です。

サケの味噌ヨーグルト焼き、肉豆腐、
守谷生まれの味噌汁、ご飯、飲むヨーグルト

〈市内の生産者と児童との交流〉



松ヶ丘小学校の児童たちに野菜が採れる時期などについて説明している様子

- ④ 食物アレルギーを有する児童生徒に対しては、保護者、学校及び給食センターが情報を共有し、食物アレルギーによる事故防止に努めました。(事故発生なし)

〈取組内容〉

- 食物アレルギーを有する児童生徒の保護者に献立明細等を配布し、保護者から給食の喫食を判断するための「給食確認票」の提出を受け、情報の共有を図りました。
- 2献立制を活用して、希望により他の献立と変更するなどし、できるだけ給食を食べられるように努めました。

(今後の課題と対応の方向性)

- ① 栄養教諭による指導の機会を充実させ、法律で定める学校給食の目標が達成されるよう引き続き取り組んでいきます。
- ② 給食費の改定については、新型コロナウイルス感染拡大に伴う社会情勢等も踏まえて検討をします。また、新型コロナウイルスにより休校等が生じた場合は、保護者の負担を軽減するための対応策を検討します。
- ③ 食数の増加に対応するため、新給食センターを令和4年4月から稼働できるよう、建替え工事を進めます。
- ④ 食物アレルギーを有する児童生徒に対しては、引き続き給食センター、学校、保護者の3者が情報共有しながら適切に対応していきます

【取組項目2】

学校給食を安全・安定して供給するため、徹底した衛生管理を行う。

(目標と概要)

- ① 安心・安全で安定した学校給食の提供に努めます。
 - a 調理場内のドライ運用（床を乾かした状態で使用すること）や、手洗い、調理用具の消毒を徹底し、食中毒の防止に努めます。
 - b 自己健康及び自己衛生管理表、衛生管理チェック票、作業工程表の確認を毎日行い、調理業務従事者に対する衛生管理の徹底を図ります。
 - c 施設内の害虫防除を行うとともに、上・下水道水質検査、食品衛生検査等を行い、食中毒防止に努めます。
- ② 設備を定期的に保守点検し、不具合箇所を早めに発見して対処していくことで、安定した給食の提供を図ります。

(自己評価)

- ① 衛生管理マニュアルを徹底するとともに、施設の定期的な点検（水質検査・食品衛生検査等）を行い、食中毒等の事故はありませんでした。
- ② 調理機器等のメンテナンスを定期的に行っているため、設備の老朽化等による不具合が発生した場合においても、停止するような事故等は無く、給食を安定して供給することができました。

(今後の課題と対応の方向性)

給食センターに従事する職員が新型コロナウイルスに感染した場合は、保健所の指示のもと施設消毒のための給食センター閉鎖と保護者への給食停止の連絡、並びに復旧に向けた職員を確保し、早期に安全な給食が提供できるよう努めます。

食数の増加に対応するため、新給食センターの稼働に併せて現在の2献立から3献立とするためのシステムを導入することや、学校施設の受け入れ体制を準備しておく必要があります。

新型コロナウイルスに関連する給食センターの対応等について

1 学校臨時休業に伴う給食停止

令和2年3月…全て停止

4月…1日提供 ※自主学习登校者へ提供（6日）

5月…全て停止

6月…簡易な給食（6/1～6/19），通常給食提供（6/22～）

7月…7/31まで提供 ※当初予定は7/20まで

8月…中学3年生のみ8/7まで提供。8/24から再開

※予定は8/25から

2 給食停止に伴い、寄付・販売した食材

・寄付…（1）寄付先：守谷第一病院

品物：ほっけの切身（1,000個）

（2）寄付先：守谷慶友病院

品物：花型豆腐ハンバーグ（300個）

（3）寄付先：土塔中央保育所，北園保育所

品物：生クリーム，たけのこスライス，なると，冷凍いんげん，冷凍ホールコーン

・販売…販売先：常洋水産(株)（カスミの取引先）

販売品：ほっけの切身（2,600個），アジフィーレ（2,020個）

3 国の補助事業を活用した給食の提供

給食センターでは，次の事業を活用し，無料で食材を仕入れ，給食で提供することといたしました。

（1）県産牛肉等学校給食提供緊急対策事業

国の補正予算を活用して県内の小中学校等の学校給食の食材として県産の牛肉（和牛や交雑種等）や地鶏（奥久慈しゃも）を提供する取組を支援し，消費拡大と生産者の経営を支援する事業です。

① 常陸牛を使用した給食

牛どん，ハッシュドビーフ，すき焼き

② 奥久慈しゃもを使用した給食

親子どん，シチュー，カレー，カレー南蛮汁，五目汁

（2）県産水産物学校給食提供緊急対策事業

県産水産物の消費拡大と漁業者，養殖業者，水産加工業者の経営安定を図るため，県産水産物を学校給食へ提供する取組を支援する事業です。

① 県産水産物を使用した給食

しらす干しの和え物，開きいわしのかば焼き，サバのみりん干し，ちりめんの和え物，平目フライ，

守谷市立学校給食センター整備事業の概要

1 改築の背景

現在の学校給食センターの処理能力（調理食数）の適正数は、衛生基準が厳しくなったことを考慮し、また他給食センターを参考に計算すると約4,000食が適正数となります。

しかしながら、現在の調理数は6,600食を超えており、適正数を大きくオーバーしております。

衛生面では、昭和59年に建築（平成3年に一部増築）された施設で、老朽化が進行し、国が定める衛生管理基準（平成9年制定）を満たしていない部分もあり、増築では物理的に解消できない問題があり、改築（建替え）することといたしました。

2 契約の選定方法

基本設計・実施設計と建設を順番で入札する従来方式と、基本設計・実施設計及び建設を一体で入札するDB（デザインビルド）方式を比較すると、DB方式の場合、設計業務を行っている間に建設事業者は資材の調達等の準備に取り掛かれることや、事業者間での協議が円滑に行えることなどにより、事業期間を短縮することが可能となります。学校給食センターの調理能力は限界に近づいており、早急なる対応が必要と判断し、DB方式を採用することといたしました。

調理給食数…最大8,000食/日

○守谷市立学校給食センター整備事業基本及び実施設計・工事管理業務委託契約

- (1) 金額 102,520,000円
(うち消費税及び地方消費税額 9,320,000円)
- (2) 事業者 株式会社 青山建築設計事務所
- (3) 締結日 令和元年12月12日（議会議決日）

○守谷市立学校給食センター整備事業建設工事請負仮契約

- (1) 金額 3,316,610,000円
(うち消費税及び地方消費税額 301,510,000円)
- (2) 事業者 常総・令和特定建設工事共同企業体
代表構成員 常総開発工業株式会社
構成員 令和建設株式会社
- (3) 締結日 令和元年12月12日（議会議決日）
- (4) 工事概要 給食センター棟 鉄骨造 地上2階建て
契約日 令和 元年12月12日
工期 令和 元年12月13日から
令和 4年 8月31日まで
敷地面積 11,337.81㎡
建築面積（全体） 3,032.75㎡

延床面積（全体）	4, 1 5 8 . 7 7 m ²
延べ面積	3, 9 2 9 . 2 7 m ²

3 学校給食センター整備事業の進捗状況について

(1) 設計について

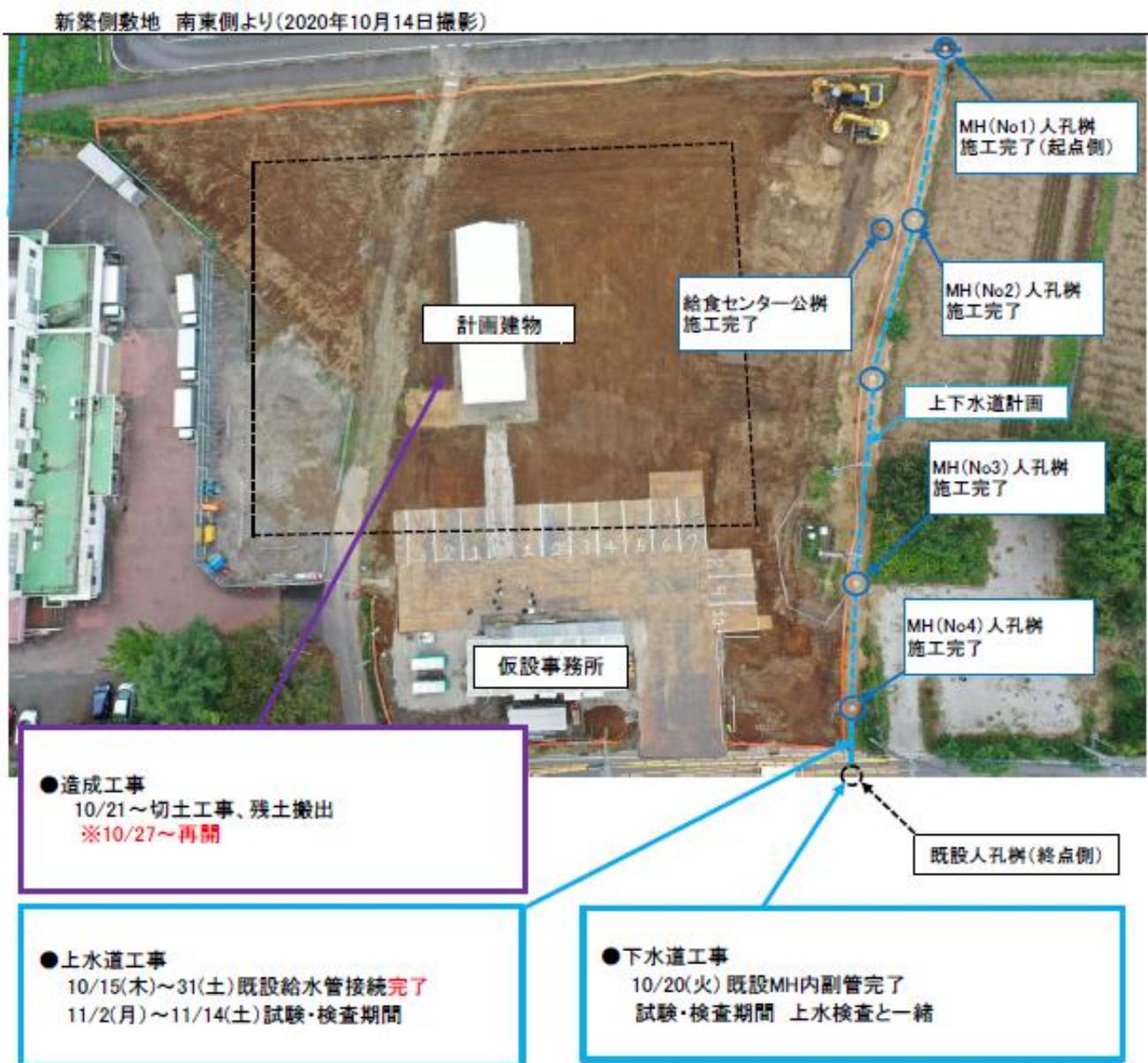
実施設計を計協議中

※参照：完成イメージ、外構図・平面図

(2) 工事について

車庫・門扉を解体し、仮囲い、仮設事務所を設置

建設工事の準備作業として、上下水道の切り回し工事に着手





施設側仮囲い設置



仮設事務所設置

4 工事スケジュール

<u>令和2年</u>	10月14日	安全祈願祭 ※事業者実施	
	10月15日～20日	(参照：資料04)	
		上水道切廻し工事	
	11月～	杭打設	
<u>令和3年</u>	4月～5月	鉄骨建方	5月～9月 屋根・外壁工事
	9月～12月	内装・外構工事, 電気・機械設備工事	
	11月～12月	厨房機器取付	12月～ 試験運転
<u>令和4年</u>	1月～3月	開業準備, 引越し	4月～ 施設供用開始
	4月～8月	現施設解体工事, 雨水貯留槽・駐車場工事	

11月23日は勤労感謝の日です。給食が完成するまでにも、多くの人関わっています。

感謝の気持ちで毎日の食事をいただきます。

給食に関わるたくさんの人たち

『いただきます』



食べ物を買ってくれる人



給食当番の人



給食のお金をはらってくれる人



給食をつくれる人



魚をとってくれる人



牛を育ててくれる人



お米や野菜をつくれる人 など

11月は地産地消費強化月間

地産地消とは、地元で生産したものを地元で消費することをいいます。産地からの距離が近いので食材が新鮮なまま届く、輸送コストを少なくできるなど、よいことがたくさんあります。

11月16日(月)から20日(金)は、茨城県産の食材をたくさん使った「茨城をたべようこんだて」です。

茨城をたべよう



～こんだて紹介～ もりやのれんこんサラダ

Aブロック:17日(火) Bブロック:18日(水)

もりやぬま ちか もりやしょうじょうえん ちか さいばい
守谷沼の近く(守谷城址公園の近く)で栽培されたれんこんを
使ったサラダです。生産者の方に感謝していただきます。



11月 予定献立表



令和2年度 Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 御所ヶ丘中) 守谷市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい			おもな材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			調味料他
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類		
2	ごはん	牛乳	さといもコロッケ(パックソース) おおくじしゃものおやこに みそしる	とりにく みそ とりにく なまあげ たまご		にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しらたき	さといも パンこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しお しょうゆ さけ みりん かつおだし かつおだし	691 855 31.8 37.7 18.2 20.8 2.8 3.3
4	ごはん	牛乳	さばのみそに やさいのカレーいため すましじる	さば みそ ベーコン		にんじん	キャベツ エリンギ コーン		あぶら	カレーこ しお こしょう かつおだし しょうゆ さけ みりん しお	618 786 26.6 32.8 16.9 20.1 1.9 2.3
5	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのいそべあげ (小1~3ねん1こ・小4~2こ) ごまあえ	とりにく あぶらあげ なると ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう でんぶん		カレールウ カレーこ しょうゆ みりん かつおだし	689 903 25.4 33.1 21.9 25.1 3.0 4.1
6	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ・中,せんせい3こ) ビーフンのいためもの ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく えび ハム		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお しょうゆ しお こしょう がらスープ しょうゆ	601 764 21.8 26.5 13.9 16.1 2.2 2.7
9	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため こふきいも みそしる	ぶたにく みそ なまあげ みそ		にんじん	ピーマン あかピーマン	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン みりん こしょう	658 812 29.3 34.7 15.7 17.3 2.2 2.7
10	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーフードマリネ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく いか えび		ブロッコリー あかピーマン	しめじ マッシュルーム たまねぎ たまねぎ きゅうり	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース あかワイン こしょう しお	698 878 30.7 38.0 30.7 37.0 3.5 4.4
11	わかめ ごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりぼしだいこんのもの とんじる	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えだまめ	あぶら	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ みりん	671 843 23.4 28.0 19.7 23.0 3.6 4.2
12	ごはん	牛乳	カレー わふうサラダ(わふうドレッシング) ラ・フランスゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ えだまめ	じゃがいも さとう		カレールウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	711 866 20.6 24.2 18.0 20.2 2.4 2.7
13	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのもの かきたまじる	さけ だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	コーン	マヨネーズ	こしょう	しょうゆ みりん さけ かつおだし しょうゆ しお かつおだし	736 888 29.5 36.1 28.4 30.1 2.2 2.5
いばらきをたべようこんだてWEEK											
16	ごはん	牛乳	さんまのかばやき おかかあえ ふきよせじる	さんま かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	もやし	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	702 871 26.8 32.0 25.3 29.3 2.0 2.4
17	クロワッサン	ヨーグルト	とりにくのバジルやき もりやのれんこんサラダ (ごまドレッシング) はくさいとミートボールのシチュー	とりにく		にんじん	バジル あかピーマン れんこん きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ す しょうゆ	728 854 25.9 30.2 37.9 45.3 2.3 2.8
18	ごはん	牛乳	れんこんフライ(パックソース) ひたちぎゅうのすきやき みそしる	れんこん ひたちぎゅう ぎゅうにく とろろ あぶらあげ みそ		にんじん	れんこん しらたき はくさい えのきたけ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん	738 914 31.2 37.0 21.6 25.0 2.2 2.6
19	ソフトめん	牛乳	おおくじしゃものごもくじる さつまいものてんぷら こまつなとらすのおひたし	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし	608 792 25.6 31.4 14.6 16.4 2.8 3.5
20	ごはん	牛乳	いなだこうみやき きんぴらごぼう にらたまじる	いなだ さつまあげ		にんじん	パインアップル しょうが ごぼう にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ す さけ しょうゆ みりん	643 800 27.5 33.0 18.8 21.4 2.5 3.0
24	アップル パン	牛乳	ベーコンエッグ ペンのたらこクリームソース やさいスープ	たまご ベーコン たらこ		にんじん	しめじ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら	チキンスープ す しお こしょう しょうゆ ローレル しょうゆ とうがらし	594 734 23.1 27.2 23.4 26.7 3.0 3.7
25	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) はるさめスープ	とうふ とりにく		にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ えだまめ もやし きくらげ コーン	さとう でんぶん パンこ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう さけ しょうゆ しお がらスープ ちゅうかスープ	559 710 20.5 25.6 12.1 13.7 2.3 2.8
26	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) こんさいのもの みそしる	とりにく とりにく		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ なめこ たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ちゅうのうソース さけ しょうゆ みりん さけ かつおだし	684 890 30.6 38.0 18.4 20.8 2.2 2.6
27	ごはん	牛乳	カレー ツナサラダ (やさいドレッシング・たまねぎ) くりのムース	ぶたにく まぐろ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	770 930 22.9 26.8 24.1 26.7 2.2 2.5
30	ごはん	牛乳	とりのきじやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうにゅうじる	とりにく とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり コーン だいこん ねぎ	さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん とうがらし	707 871 28.6 33.9 21.0 23.8 2.6 3.1

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。
※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。



11月 栄養指導資料



令和2年度 Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 御所ヶ丘中) 守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			内容
曜日	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	
2	ごはん	牛乳	さともコロッケ(パックソース) しゃものおやこに みそしる	今日は奥久慈しゃもを使った親子煮が献立です。9月・10月に引き続き今月も給食に登場です。奥久慈とは茨城県北西部あたりの地域のことをいいます。そこで9名の生産者が決められた方法で手間暇かけて育てているのが奥久慈しゃもです。あぶらが少なく、歯ごたえがあるのが特徴のお肉です。今月はあと2回給食に登場する予定です。
4	ごはん	牛乳	さばのみそに やさいのカレーいため すましじる	秋は新米の季節ですね。給食のごはんに使っている米は守谷市産のコシヒカリです。米という漢字は分解すると、「八十八」になりますが、これは、米作りには八十八回といわれるほど多くの手間がかかって作られているということです。今年は新型コロナウイルスの影響でお米が余り気味だそうです。おいしい米を作ってくれた農家の方に感謝して、いつもの年よりもごはんを食べる回数を増やしてみたいですね。
5	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのいそべあげ (小1~3ねん1こ・小4~2こ) ごまあえ	磯辺という言葉が入った料理は「のり」が使われることが多く、今日の竹輪の磯辺揚げにも青のり粉が使われています。磯の香りが食欲をそそる青のりですが、ここ数年台風の影響や不作が続いて、お店でも品切れしている時が見られます。焼きそば、お好み焼き、おせんべいなど日本の食文化に欠かせない青のり。今日の給食もおいしくいただきますよ。
6	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ・中, せんせい3こ) ビーフンのいためもの ちゅうかスープ	給食の時、いつもご飯をほんの少ししか食べない人や、魚や野菜を残してしまう人はいませんか。食べ物には一つ一つに大切な栄養が詰まっています。栄養も違います。苦手な食べ物を残してしまうと、栄養バランスが崩れてしまい成長に必要な栄養が不足してしまいます。好きな食べ物ばかりでなく、いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。
9	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため こふきいも みそしる	料理にはいろいろな「だし」が使われます。和食では、鰹節やこんぶ、煮干などが使われます。また、中華料理では鶏がら、洋風の料理では、牛の骨と野菜を煮込んで作るブイヨンなどが使われます。「だし」そのものはあまり目立ちませんが、料理をおいしくするには欠かせないものです。給食でも調理員さんが「だし」をとってくれています。今日はみそ汁の「だし」を鰹節からとってくれました。味わっていただきますよ。
10	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーフードマリネ コーンクリームスープ	新型コロナウイルスのためにお休みだった学校が再開されてから約5か月がたちました。新しい生活様式には慣れてきたでしょうか。食事に關する事では、手をよく洗うことや食事中のおしゃべりを控えること、そして向かい合って食事をしないなどがあげられています。きちんとできているでしょうか。今日はパンが献立です。パンはごはんとは違って手を使って食べることが多いです。食事の前には特によく手を洗って食べましょう。
11	わかめごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりぼしだいこんのもの とんじる	表面だけでなく中まで色の濃い野菜のことを緑黄色野菜といえます。ビタミン類を多く含んでいます。今日の給食で使われている食品ではどれが緑黄色野菜が分かりますか? 正解は「にんじん」です。「こんだてひょう」ではメニューのとりにある「材料」のところに「3群」というところに書かれている食品が緑黄色野菜です。栄養たっぷりの緑黄色野菜。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。
12	ごはん	牛乳	カレー わふうサラダ(わふうドレッシング) ラ・フランスゼリー	今日はラ・フランスゼリーが献立です。ラ・フランスは梨の一種です。夏によく見かける「まん丸」の梨は和梨といって日本でも昔から食べられている梨ですが、ラ・フランスは少し細長い形をした洋梨の一種です。秋に収穫の時期を迎え、山形県が主な産地です。ここでゼリーの片付け方をお願いします。ゼリーの蓋の部分は「紙」と書かれたラベルになっています。不燃ごみと混ぜないようにしましょう。片付ける時によく見てしっかり分別してください。
13	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのもの かきたまじる	鮭は秋が旬の魚です。秋になると海で大きくなった鮭は、卵をむために自分が生まれた川に戻ってくると言われています。このあたりでも利根川や小貝川に海からのぼってきて産卵をします。今日はマヨネーズを乗せて焼きました。
いばらきをたべようこんだてWEEK				16日~20日までは茨城県や守谷市でとれた食べ物を使用した献立が登場します。 斜体で書かれた材料名は茨城県または守谷市でとれたものを使用予定です。
16	ごはん	牛乳	さんまのかばやき おかかあえ ふきよせじる	今週は茨城県を食べようWEEKです。茨城県や守谷市でとれた食べ物を多く使った献立になっています。今日の茨城県産の食べ物はさんまと栗です。さんまと栗といえば秋の味覚の代表ですね。さんまは茨城県産のさんまを使っています。今日はかば焼きにしました。栗は茨城県が全国生産量第1位の食品です。筑波山のまわりで多く作られています。茨城県の味、そして秋の味覚を味わいましょう。
17	クロワッサン	のりヨーグルト	とりにくのパジルやき もりやのれんこんサラダ (ごまドレッシング) はくさいとミートボールのシチュー	今週は茨城県を食べようWEEKです。今日は守谷市で作られた食品が給食で登場です。みなさんはどれか分かりますか? 飲むヨーグルトとれんこんサラダのれんこんが守谷市で作られた食べ物です。れんこんは10月に引き続き、守谷市本町にある守谷沼の近くでつくられたれんこんです。シャキシャキとした食感がおいしいですね。
18	ごはん	牛乳	れんこんフライ(パックソース) ひたちぎゅうのすきやき みそしる	今週は茨城県を食べようWEEKです。今日の茨城県産の食べ物はすきやきに使用されている牛肉とれんこんフライのれんこんです。牛肉は常陸牛を使っています。常陸牛は茨城県内の畜産農家で飼育された黒毛和牛です。6月や9月に給食で登場したのに引き続き3回目の登場です。今回は茨城県内の畜産農家を支援する目的で給食に提供されました。今年度最後の常陸牛を味わって食べましょう。
19	ソフトめん	牛乳	おくじしゃものごもくる さつまいもてんぷら こまつなとらすのおひたし	今週は茨城県を食べようWEEKです。今日のおひたしに使われているしらすは茨城県の港に水揚げされたものです。茨城県の水産業を支援することも兼ねて給食に使用しています。しらすには成長期のみなさんに特に必要な栄養「カルシウム」が多く含まれます。骨の成長に欠かせない栄養のカルシウムは不足しがちな栄養で、また、摂りにくい栄養でもあります。みなさんにはぜひ食べてもらいたい食品です。
20	ごはん	牛乳	いなだこみやき きんぴらごぼう にらたまじる	今週は茨城県を食べようWEEKです。今日の茨城県産の食べ物はいなだです。いなだは大きさによって呼び方が変わる出世魚です。関東地方では成長するにつれて、わかし・いなだ・わらさ・ぶりが変わっていきます。今日の献立のいなだは35~60cmほどの大きさの魚をよびます。お魚は苦手な人が多いので今日はぜひ茨城県産のいなだを食べてみてください。
24	アップルパン	牛乳	ベーコンエッグ ペネのたらこクリームソース やさいスープ	みなさんは給食を残さず食べていますか? 給食はみなさんの体に必要な栄養がたくさん入っています。1食全部食べることが一番良いのですが、苦手な食べ物が出てくることもあると思います。そんな時は、まずは1口食べることから始めましょう。栄養のバランスを崩さないためにも、苦手な食べ物を少しずつ減らしていくことが大切です。
25	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) はるさめスープ	もやしは、豆類や米、麦、野菜などの種を水に浸し、暗いところで発芽・成長させたものです。見た目が白く、ひょろっとしているため、栄養があまりないように思われがちですが、実は、ビタミンや食物繊維がたくさんあります。緑豆から作られた緑豆もやしは、ビタミンCが多く、かぜを予防したり、血管を強くして病気を予防したり、鉄分の吸収を助ける働きがあります。今日はきくらげと一緒にサラダにしました。栄養たっぷりのもやしを食べて丈夫な体を作りましょう。
26	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) こんさいのもの みそしる	野菜には葉を食べるものや花を食べるもの、実の部分を食べるものとさまざまです。今日の煮物で使っている野菜は根菜と言って根この部分を食べる野菜です。大根や玉ねぎ、にんじん、れんこん、ごぼうなどが代表的な根菜です。食物繊維が多いものが多く、お腹を元気にしてくれる食べ物です。かみ応えがあるものが多くのでよく噛んで食べましょう。
27	ごはん	牛乳	カレー ツナサラダ (やさいドレッシング・たまねぎ) くりのムース	今日のデザートは栗のムースです。ムースは材料を泡立ててふわふわにして固めた、フランスで生まれたデザートです。今日は栗を使ったムースです。栗は茨城県産のものを使っています。今日のムースが入っている容器の蓋は紙です。しっかりと分別して片付けましょう。おいしいものを食べた後の片付けもしっかり行いましょう。
30	ごはん	牛乳	とりのきじやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうにゅうじる	豆乳は大豆を水に浸したものをすりつぶし、絞ったものです。豆乳はそのまま飲む以外にも、豆腐・油揚げ・生揚げなど様々な食べものを作る材料になります。和食には欠かせない食品ばかりです。今日は豆乳を野菜と鶏肉と一緒に煮こんでみそで味付けしています。いつものみそ汁よりも少し濃厚な味になり寒い日にはぴったりの汁ものです。

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。
※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。



11月 予定献立表



令和2年度 Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中) 守谷市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類		
2	ごはん	牛乳	とりのきじやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうにゅうじる	とりにく			ごぼう きゅうり コーン	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん とうがらし しょうゆ す	707 871 28.6 33.9 21.0 23.8 2.6 3.1
4	こめパン	牛乳	ラザニア グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ	さとう	あぶら パター	ケチャップ ウスターソース しょうゆ ドレッシング	646 726 28.1 31.6 23.5 25.5 2.5 2.9
5	ごはん	牛乳	さばのみそに やさいのカレーいため すましじる	さば みそ		にんじん	キャベツ エリンギ コーン		あぶら	カレーこ しょうゆ かつおだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	618 786 26.6 32.8 16.9 20.1 3.0 2.3
6	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのいそべあげ (小1~3ねん1こ・小4~2こ) ごまあえ	とりにく あぶらあげ なると ちくわ	あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう でんぶ		カレーウ カレーこ しょうゆ みりん かつおだし	689 903 25.4 33.1 21.9 25.1 3.0 4.1
9	ごはん	牛乳	さんまのかばやき おかかあえ ふきよせじる	さんま		こまつな にんじん	もやし	さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	702 871 26.8 32.0 25.3 29.3 2.0 2.4
10	わかめ ごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりほしだいこんのもの とんじる	ぶたにく		にんじん	たまねぎ きりほしだいこん しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ みりん	671 843 23.4 28.0 19.7 23.0 3.6 4.2
11	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーフードマリネ コーンクリームスープ	とりにく ぶたにく		フロコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり	さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース あかワイン しょうゆ	698 878 30.7 38.0 30.7 37.0 3.5 4.4
12	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのもの かきたまじる	さけ		にんじん	コーン	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん さけ かつおだし	736 888 29.5 36.1 28.4 30.1 2.2 2.5
13	ごはん	牛乳	カレー わふうサラダ(わふうドレッシング) ラ・フランスゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	あぶら	カレーウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	711 866 20.6 24.2 18.0 20.2 2.4 2.7
いばらきをたべようこんだてWEEK											
16	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため こふきいも みそしる	ぶたにく みそ		ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン みりん しょうゆ	658 812 29.3 34.7 15.7 17.3 2.3 2.7
17	ごはん	牛乳	れんこんフライ(パックソース) ひたちぎゅうのすきやき みそしる	れんこん	ぎゅうにゅう とうふ		しらたき ほうさい えのきたけ	さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん	738 914 31.2 37.0 21.6 25.0 2.2 2.6
18	クロワッサン	ヨーグルト	とりにくのバジルやき もりやのれんこんサラダ (ごまドレッシング) はくさいとミートボールのシチュー	とりにく		バジル あかピーマン	にんにく れんこん きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ す	728 854 25.9 30.2 37.9 45.3 2.3 2.8
19	ごはん	牛乳	いなだこうみやき きんぴらごぼう にらたまじる	いなだ		にんじん	パインアップル しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ す さけ しょうゆ みりん	643 800 27.5 33.0 18.8 21.4 2.5 3.0
20	ソフトめん	牛乳	おおくじしゃものごもくじる さつまいものてんぷら こまつなとらすのおひたし	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ かつおだし	608 792 25.6 31.4 14.6 16.4 2.9 3.5
24	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) はるさめスープ	とうふ とりにく		にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ えだまめ もやし きくらげ コーン	さとう	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	559 710 20.5 25.6 12.1 13.7 2.3 2.8
25	アップル パン	牛乳	ベーコンエッグ ペンのたらこクリームソース やさいスープ	たまご ベーコン	クリーム ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ エリンギ にんにく	さとう	あぶら	チキンスープ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	594 734 23.1 27.2 23.4 26.7 3.0 3.7
26	ごはん	牛乳	カレー ツナサラダ (やさいドレッシング・たまねぎ) くりのムース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	あぶら	カレーウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	770 930 22.9 26.8 24.1 26.7 2.2 2.5
27	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) こんさいのもの みそしる	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	さとう	あぶら	ちゅうのうソース さけ しょうゆ みりん さけ	684 890 30.6 38.0 18.4 21.8 2.2 2.6
30	ごはん	牛乳	さといもコロッケ(パックソース) おおくじしゃものおやこに みそしる	とりにく みそ	とりにく なまあげ たまご	にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	ちゅうのうソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ みりん かつおだし	691 855 31.8 37.7 18.2 20.8 2.8 3.3

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。
※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。



11月 栄養指導資料



令和2年度 Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中) 守谷市立学校給食センター

日	こ ん だ て め い			内 容
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副 食	
2	ごはん	牛乳	とりのきじやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) とうにゅうじる	豆乳は大豆を水に浸したものをすりつぶし絞ったものです。豆乳はそのまま飲む以外にも、豆腐・油揚げ・生揚げなど様々な食べものを作る材料になります。和食には欠かせない食品ばかりです。今日は豆乳を野菜や鶏肉と一緒に煮こんでみそで味付けしています。いつものみそ汁よりも少し濃厚な味になり寒い日にはぴったりの汁ものです。
4	こめパン	牛乳	ラザニア グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	新型コロナウイルス感染拡大防止のためにお休みだった学校が再開されてから約5か月がたちました。新しい生活様式には慣れてきたでしょうか？食事に関する事では、手をよく洗うことや食事中のおしゃべりを控えること、そして向かい合って食事をしないなどがあげられています。きちんとできているでしょうか？今日はパンが献立です。パンはごはんと違って手を使って食べることが多いです。食事の前には特によく手を洗って食べましょう。
5	ごはん	牛乳	さばのみそに やさいのカレーいため すまじる	秋は新米の季節です。給食のごはんに使っている米は守谷市産のコシヒカリです。米という漢字は分解すると、「八十八」になりますが、これは、米作りに八十八回といわれるほど多くの手間がかかって作られているということです。今年は新型コロナウイルスの影響でお米が余り気味だそうです。おいしい米を作ってくれた農家の方に感謝して、いつもの年よりもごはんを食べる回数を増やしてみたいですね。
6	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわいのそべあげ (小1~3ねん1こ・小4~2こ) ごまあえ	磯辺という言葉が入った料理は「のり」が使われることが多く、今日の竹輪の磯辺揚げにも青のり粉が使われています。磯の香りが食欲をそそる青のりですが、ここ数年台風の影響や不作が続いていて、お店でも品切れしている時が見られます。焼きそば、お好み焼き、おせんべいなど日本の食文化に欠かせない青のり。今日の給食もおいしくいただきますよ。
9	ごはん	牛乳	さんまのかばやき おかかあえ ふきよせじる	今日の献立は秋の味覚の代表、「さんま」と「栗」が使われています。栗は吹き寄せ汁に使っています。吹き寄せとは秋風に吹き寄せられた落葉の様子のことを指し、彩りが鮮やかなという意味があります。そして今日のさんまと栗は茨城県産のものを使っています。栗は茨城県が全国生産量第1位の食品で、おもに筑波山のまわりで多く作られています。
10	わかめごはん	牛乳	ミートコロッケ(パックソース) きりほしだいこんのもの とんじる	表面だけでなく中まで色の濃い野菜のことを緑黄色野菜といいます。ビタミン類を多く含んでいます。今日の給食で使われている食品ではどれが緑黄色野菜が分かりますか？正解は「にんじん」です。「こんだてひょう」ではメニューのとりにある「材料」のところに「3群」というところに書かれている食品が緑黄色野菜です。栄養たっぷりの緑黄色野菜。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。
11	ミルクパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ シーフードマリネ コーンクリームスープ	みなさんは献立表の上のほうに「Aブロック」とか「Bブロック」と書かれている事に気が付いていますか？学校によってブロックが違います。このブロックは献立の出でくる順番によって分かれています。例えば、今日はBブロックではパンの献立ですが、Aブロックではごはんの献立です。そして明日の献立は、というと、Aブロック、Bブロックのどちらもごはんですがおかずが違います。1回で作る量が多すぎると料理することが難しいので、このように献立を分けて作っているのです。
12	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき ひじきのもの かきたまじる	鮭は秋が旬の魚です。秋になると海で大きくなった鮭は、卵をうむために自分が生まれた川に戻ってくると言われています。このあたりでも利根川や小貝川に海からのぼってきて産卵をします。今日はマヨネーズを乗せて焼きました。
13	ごはん	牛乳	カレー わふうサラダ(わふうドレッシング) ラ・フランスゼリー	今日はラ・フランスゼリーが献立です。ラ・フランスは梨の一種です。夏によく見かける「まん丸」の梨は和梨といって日本で昔から食べられている梨ですが、ラ・フランスは少し細長い形をした洋梨の一種です。秋に収穫の時期を迎え、山形県が主な産地です。ここでゼリーの片付け方をお願いします。ゼリーの容器の蓋の部分には「紙」と書かれています。不燃ゴミと混ぜないようにしましょう。片付ける時によく見てしっかり分別してください。
いばらきをたべようこんだてWEEK				16日~20日までは茨城県や守谷市でとれた食べ物を使用した献立が登場します。 斜体で書かれた材料名は茨城県または守谷市でとれたものを使用予定です。
16	ごはん	牛乳	ぶたにくのピリからいため こふきいも みそじる	今週は茨城を食べようWEEKです。給食でも茨城県や守谷市でとれた食べ物を多く使っています。私たちが住む茨城県や守谷市ではどんな食べ物が生産されているのかを知りましょう。今日の献立ではお米が守谷市産、豚肉が茨城県産です。
17	ごはん	牛乳	れんこんフライ(パックソース) ひたちぎゅうのすきやき みそじる	今週は茨城を食べようWEEKです。今日の茨城県でとれた食べ物はすきやきに使われている牛肉とれんこんフライのれんこんです。牛肉は常陸牛を使っています。常陸牛は茨城県内の畜産農家で飼育された黒毛和牛です。6月や9月に給食で登場したのに引き続き3回目の登場です。今回も茨城県内の畜産農家を支援する目的で給食に提供されました。今年度最後の常陸牛を味わって食べましょう。
18	クロワッサン	ヨーグルト	とりにくのパジルやき もりやのれんこんサラダ (ごまドレッシング) はくさいとミートボールのシチュー	今週は茨城を食べようWEEKです。今日は守谷市で作られた食品が給食で登場です。みなさんはどれか分かりますか？飲むヨーグルトとれんこんサラダのれんこんが守谷市で作られた食べ物です。れんこんは10月に引き続き、守谷市本町にある守谷沼の近くでつくられたれんこんです。シャキシャキとした食感がおいしいですね。
19	ごはん	牛乳	いなだこうみやき きんぴらごぼう にらたまじる	今週は茨城を食べようWEEKです。今日の茨城県産の食べ物はいなだです。いなだは大きさによって呼び方が変わる出世魚です。関東地方では成長するにつれて、わかしいなだ・わらさぶりと変わっていきます。今日の献立のいなだは35~60cmほどの大きさの魚をよびます。お魚は苦手な人が多いので今日はぜひ茨城県産のいなだを食べみてください。
20	ソフトめん	牛乳	おくじしゃものごもくる さつまいもてんぷら こまつなとらすのおひたし	今週は茨城を食べようWEEKです。今日のおひたしに使われているしらすは茨城県の港に水揚げされたものです。茨城県の水産業を支援することも兼ねて給食に使用しています。しらすには成長期のみなさんに特に必要な栄養「カルシウム」が多く含まれます。骨の成長に欠かせない栄養のカルシウムは不足しがちな栄養でまた、摂りにくい栄養でもあります。みなさんにはぜひ食べてもらいたい食品です。
24	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソース もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレッシング) はるさめスープ	もやしは、豆類や米、麦、野菜などの種を水に浸し、暗いところで発芽・成長させたものです。見た目が白く、ひょろっとしているため、栄養があまりないように思われがちですが、実は、ビタミンや食物繊維がたくさんあります。緑豆から作られた緑豆もやしは、ビタミンCが多く、かぜを予防したり、血管を強くして病気を予防したり、鉄分の吸収を助ける働きがあります。今日はきくらげと一緒にサラダにしました。栄養たっぷりのもやしを食べて丈夫な体をつくりましょう。
25	アップルパン	牛乳	ベーコンエッグ ペンのたらこクリームソース やさいスープ	みなさんは給食を残さず食べていますか？給食はみなさんの体に必要な栄養がたくさん入っています。1食全部食べることが一番良いのですが、苦手な食べ物が出てくることもあると思います。そんな時は、まずは1口食べることから始めましょう。栄養のバランスを崩さないためにも、苦手な食べ物を少しずつ減らしていくことが大切です。
26	ごはん	牛乳	カレー ツナサラダ (やさいドレッシング・たまねぎ) くりのムース	今日のデザートは栗のムースです。ムースは材料を泡立ててふわふわにし固めた、フランスで生まれたデザートです。今日は栗を使ったムースです。栗は茨城県産のものを使っています。今日のムースが入っている容器の蓋は紙です。しっかりと分別して片付けましょう。おいしいものを食べた後の片付けもしっかり行いましょう。
27	ごはん	牛乳	ささみフライ(パックソース) こんさいのもの みそじる	野菜には葉を食べるものや花を食べるもの、実の部分を食べるものとさまざまです。今日の煮物で使っている野菜は根菜と言って根この部分を食べる野菜です。大根や玉ねぎ、にんじん、れんこん、ごぼうなどが代表的な根菜です。食物繊維が多いものが多く、お腹を元気にしてくれる食べ物です。かみかえがあるものが多くのでよく噛んで食べましょう。
30	ごはん	牛乳	さといもコロッケ(パックソース) おくじしゃものおやこに みそじる	今日は奥久慈しゃもを使った親子煮が献立です。奥久慈しゃもを使った献立は今年度はこれが最後になります。奥久慈とは茨城県北西部あたりの地域のことをいいます。そこで9名の生産者が決められた方法で手間暇かけて育てているのが奥久慈しゃもです。あぶらが少なく、歯ごたえがあるのが特徴のお肉です。

学校給食では守谷市や茨城県でとれた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。



地産地消で いっぱい笑顔😊

地産地消とは、身近な地域で生産した農林水産物をその地域で消費することで、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組です。

10月20・21日、市内公立小中学校の給食で守谷産レンコンを使ったサラダが提供されました。21日、松ヶ丘小学校には、生産者との交流給食として、特別授業を行う中村さんの姿が。採れたばかりのレンコンを目の前にして、子どもたちからは質問が尽きることなく続いていました。そして授業の後は、いよいよレンコンサラダが登場！ いつもは野菜が苦手な子どもも「シャキシャキしておいしい！」と笑顔で食べていたのが印象的でした。新鮮でおいしいのはもちろん、作った人の顔が見える安心の食材を使った給食は、笑顔いっぱいの地産地消の取組になったようです。

生産者との交流給食を行った松ヶ丘小学校3年生の様子



レンコンサラダは
大好評でした！

教えて！ レンコンのじゃ



児童たちと中村さんの
実際のやりとりから
抜粋しています。

Q. どうして
穴があいているのですか？

息をするためです。レンコンは
端から端まで穴が開いていて、た
くさん空気が通っています。

Q. おいしいレンコンを
作るために工夫している
ことはありますか？

たくさん勉強をしています。お
いしいレンコンを作るためには
どうしたらいいのかを考えて、勉
強することが大切です。

Q. レンコンに栄養はありますか？

ビタミンCやポリフェノールが
たっぷり含まれているほか、食物
繊維も豊富です。免疫力アップや
腸を整える効果もあるそうです。

Q. どうして太いところや
細いところがあるのですか？

レンコンは田んぼで横向きに
生えていて、一節ずつできます。
そのため、先端に近くなるほど後
に育ったものになり、小さくなる
ことがあります。

Q. おいしいのは
どの部分ですか？

レンコンは先端部の方が柔ら
かく、場所によっておすすめの
調理法があります。長男(大きい
ところ)は煮物などがおいしいで
す。次男(中央は揚げ物、三男(小
さい先端部)はサラダに向いてい
ます。



守谷には おいしい食材がたくさん

中村さんのレンコン作りへの
情熱を感じ、子どもたちに直接
お話ししてほしいと思って今回の
交流給食を企画しました。

守谷市にはおいしい食材が
多く、農家さんが心を込めて育
てています。農家さんから話を
聞くことで、学習が生活に結び
つき、深い学びにつながると感
じています。守谷生まれの食品
を知るきっかけになってくれ
ればと思います。



生産者との交流給食を企画した
松ヶ丘小学校 栄養教諭
さいとうめいさん
齊藤美冴さん



6 出荷！

守谷 SA やさい村などに出荷します。「守谷サービスエ
リアは茨城の玄関口。守谷のレンコンがおいしくないと
茨城全体のイメージにかかわるので、責任を感じます。」



5 洗う

収穫してすぐに、泥を洗い流して袋詰
めします。小学生のお子さんが手伝
ってくれることもあるそうです。



4 収穫

1日に掘る量は約150キロ。夏は夜明
け前から始まります。



3 葉が伸び花が咲く

葉が伸び、人の背丈ほどになることも。
収穫時期が近づくと、20センチ程の白
い花が咲きます。



2 種レンコンを植える

昨年収穫せずに残しておいた種レン
コンを、等間隔で植えていきます。



1 畑作り

守谷の酪農家が作る堆肥を入れるな
ど、試行錯誤を重ねてレンコン作り
に適した土壌を作ります。

追跡!!
守谷産レンコン
ができるまで