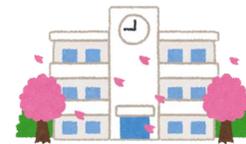




4月 給食だより



令和7年(2025年)
水戸市立学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます！

学校給食では、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、子どもたちを応援します！
ご家庭のご協力をよろしくお願ひします。今年度の給食も楽しみにしててください。

学校給食の役割



学校給食は学校教育活動の一環として、給食時間だけでなく、食に関する授業などでも幅広く活用されています。

栄養バランスのとれた食事を一緒に食べる中で、子どもたちの健康と心身の成長を育てていきます。

「学校給食法」では「7つの目標」が定められています。

献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」をもとに作成しています。

給食では1日に必要な栄養量のおよそ1/3が摂れるようにしています。また、不足しやすいカルシウムやビタミン類は、およそ1/2が摂れるように配慮しています。

学校給食の目標	1 適正な栄養の摂取による健康の保持増進	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む 判断力や望ましい食習慣を養う	3 明るい社交性と協同の精神を養う
★「学校給食法」第2条より抜粋・要約			
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う	5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し感謝する	6 伝統的な食文化を理解する	7 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する

区分	基準値			
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)	生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(ugRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

水戸市の給食について

小学校・義務教育学校は、各学校で給食を作っています。

(一部の小規模校については、別の小学校で作った給食を配送しています。また、校舎の長寿命化改良工事を行っている小学校は共同調理場で作った給食を配送しています。)

中学校は、河和田町にある学校給食共同調理場で作り、各中学校へ配送しています。

【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70%と県内産小麦粉30%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…スパゲッティ、焼きそば、ソフトめんなどを提供します。



●牛乳

茨城県産生乳100%の牛乳を毎日提供しています。

●副食

毎日2～4品提供します。できるだけ地場産物を使い、手作りを心がけています。

(煮物・汁物・焼物・揚げ物・蒸し物・和え物など)

【給食の準備】



帽子から髪の毛は出ていませんか？

手指のけがや下痢はしていませんか？

マスクや白衣は清潔ですか？

手をきれいにあらいましたか？
つめは短く切っていますか？

★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。

★ご家庭でも食事前の手洗いなど、習慣付けてください。

【給食費について】

令和5年度から市立中学校給食費を無償化とし、令和6年度は市立小学校給食費を半額としていましたが、令和7年度からは市立小学校給食費も無償化とします。

給食を作るための食材料費は、小学校で1か月約6,200円、中学校で約6,400円かかっていますが、これらを公費負担とし、保護者の皆様の経済的な負担軽減を図っています。



市内統一献立

水戸市の学校給食は、地区ごとに異なる献立を提供していますが、月に数回、水戸市学校栄養士会で作成している市内統一献立を提供しています。この日は、市内全ての小学校・中学校・義務教育学校で同じテーマ・献立で提供します。統一献立は毎月の献立表でお知らせします。

【MITOごはん】

水戸市内で生産された地場農産物や特産品、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。

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ことを目的としています。



みとちゃん餃子
(水戸市産ねぎ・キャベツ・
にら・米粉・豚肉)



みとちゃんごぼうメンチカツ
(水戸市産ごぼう)



みとちゃんポークコロケ
(水戸市産豚肉)

【我が家のおすすめ料理】



昨年度、保護者や児童生徒から応募していただいた「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理レシピ）」を、今年度給食だよりで紹介し、給食でアレンジして提供します。

毎月レシピを掲載しますので、ぜひ参考にしてください。

【いばらき美味しおDay】

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均よりも高く、塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みとして、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」と定めています。

給食は毎日減塩の献立ですが、献立表には毎月20日にマークをつけてお知らせします。ご家庭でも減塩を意識して、食事をしましょう。



【親善都市・姉妹都市交流献立】

水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っており、学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、毎年1回程度交流献立を実施しています。

この他に、プロスポーツチーム応援献立や和食の日献立など提供する予定です。給食を通して子どもたちに様々なことを伝えていきます。お楽しみに！



みとちゃん米パン
(水戸市産米粉)



みとちゃん団子



みとちゃんいちごジャム
ブルーベリージャム
(水戸市産いちご・ブルーベリー)



みとちゃん梅ゼリー
(水戸の梅ふくゆい)



納豆(県産大豆)



柔甘ねぎ



米粉麺・米粉ペンネ
～穂々の空～

我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～



地産地消のオムライス

レシピ紹介!

《三の丸小学校 6年生 児童考案レシピ》



男性
【6～7歳】 5.0g未満
【10～11歳】 6.0g未満
【12～14歳】 7.0g未満
【成人】 7.5g未満

女性
【6～7歳】 5.5g未満
【10～11歳】 6.0g未満
【12～14歳】 6.5g未満
【成人】 6.5g未満

1日の食塩目標量



《材料（約4人分）》

・ごはん	茶碗4杯分
・卵	8個
・ハム	12枚
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/2本
・トマトピー	1/2個
・野菜だし	適量
・トマトケチャップ	適量
・バター	10g
・牛乳	大さじ4
・サラダ油	適量

《作り方》

- ①玉ねぎ、トマトピー、にんじんはみじん切り、ハムは小さめの角切りにする。
- ②フライパンにうすく油をひき、①を入れて炒める。
- ③②に野菜だしを入れ、さらに炒める。
- ④ごはんを入れて軽く混ぜ合わせ、ケチャップを入れて、ケチャップライスにする。
- ⑤1人分の卵2個と大さじ1杯程度の牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ⑥フライパンにバターを溶かして、卵を流す。
- ⑦卵が固まってきたら、ケチャップライスを入れオムライスを作る。
- ⑧出来上がったオムライスにケチャップをかけて完成!

★おいしく減塩するポイント★

野菜だしやバターを使って、うま味をきかせ、必要以上に塩を使わないようにしました。



* 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。

2月20日(木)～3月21日(金)までの95件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。