



3月

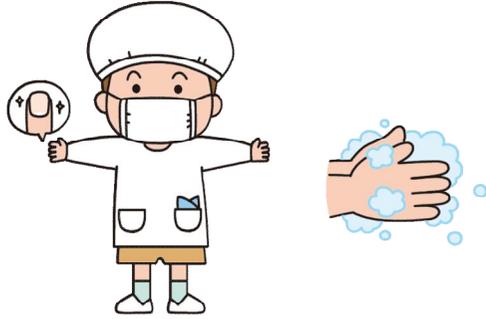
給食だより



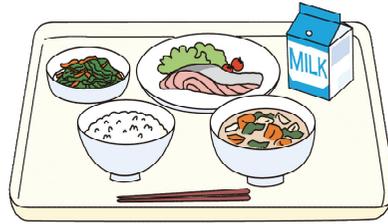
令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場

今年度も残すところ1か月です。きまりを守り、健康を考えて給食を食べることができましたか。

きまりを守って食べましたか



正しい手洗い、きちんとした身じたくができましたか



食器を正しく並べましたか

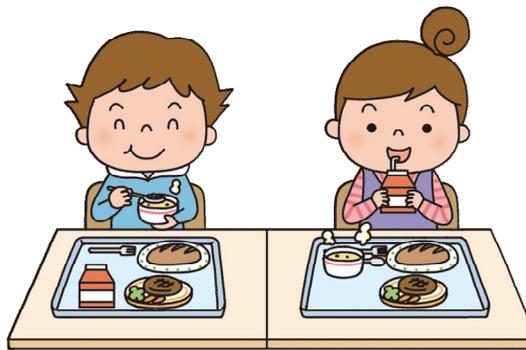


心をこめて食事のあいさつをしましたか

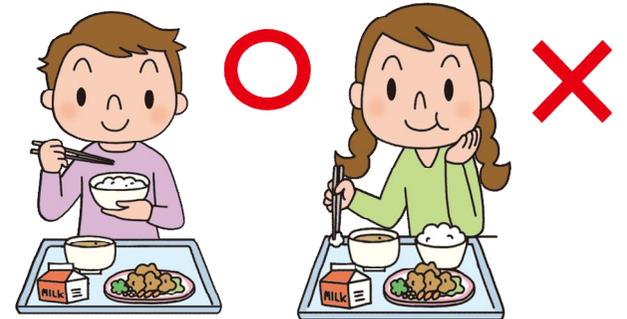
健康を考えて、食べましたか



好ききらいをしないで食べましたか



一口ずつ、よくかんで食べましたか



ひじをつかずによい姿勢で食べましたか

全部が「はい」になるとよいでしょう。「いいえ」だったところは、進級や進学しても気をつけましょう。

未来につながる食生活～米を中心とした食文化～

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。この食文化をもとに、お米や大豆の加工品、魚、野菜、芋、海そうなどの食材を活用し、栄養バランスを考えた給食を提供しています。



10年後、30年後、50年後、健康でいるためにどのようなことに気を付ければよいか考えてみましょう。



米粉めん～穂々（ほほ）の空～

今年度の給食では、米粉めんの他に、ペンネも提供しました！

3月の「MITOごはん」では、水戸市産コシヒカリ100%のめん「穂々の空」が提供されます。この米粉めんは、2016年に水戸農業協同組合青年部のメンバーが米粉めんの開発のために「TSUNEZUMI麺's(つねずみめんず)」を結成し、作られたものです。水戸市常澄地区は、米の一大産地で、米の消費拡大と地域活性化を目指しています。生産者が自ら作るコシヒカリを、専用の製麺所で心を込めて加工しています。

「穂々の空」は、小麦を原料としためんとは違って、粘り気の少ない軽やかな食感と、米そのもののうま味を味わえるところが特徴です。小麦粉を使っていないので、小麦アレルギーにも対応することができます。様々な料理に使うことができます。



「水戸市オリジナルデザインパッケージの味つけのり」を提供します！



夏休みに募集した「標語」「図画」の部の入賞作品を印刷した特別なパッケージの味つけのりを、今月の学校給食で提供します。応募総数947点の中から選ばれた4作品のいずれかが印刷されています。

どの作品が手元に届くかお楽しみに！



「全国学校給食週間作品展 図画の部 水戸市教育委員会教育長賞」
赤塚中学校 生徒



「全国学校給食週間作品展 図画の部 水戸市学校給食会会長賞」
渡里小学校 6年 根本 旭さん

地産地消
地域の未来に
繋がる給食



「全国学校給食週間作品展 標語の部 水戸市教育委員会教育長賞」
新荘小学校 6年 鈴木 一路さん

えいようまんてん
赤、黄、みどり、
全ぶまとめて
いただきます



「全国学校給食週間作品展 標語の部 水戸市学校給食会会長賞」
三の丸小学校 3年 小川 薫さん

【図画の部】

水戸市教育委員会教育長賞
赤塚中学校 生徒

【図画の部】

水戸市学校給食会会長賞
渡里小学校 6年 根本 旭さん

【標語の部】

水戸市教育委員会教育長賞
新荘小学校 6年 鈴木 一路さん

【標語の部】

水戸市学校給食会会長賞
三の丸小学校 3年 小川 薫さん

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～

牛肉と椎茸の焼き肉風春雨和え

《第四中学校 生徒考案レシピ》 ※昨年度1年生

《材料（約4人分）》

・牛肉	200g	A	・しょうゆ	大さじ2
・椎茸	4個		・砂糖	大さじ1と1/2
・長ねぎ	1/2本		・みりん	大さじ1
・にんじん	1/4本		・酒	大さじ1
・万能ねぎ	2～3本		・ごま油	大さじ1/2
・春雨(乾燥)	100g		・にんにく	少量
・塩こしょう	少量		・しょうが	少量
・ごま油	少量		・白ごま	大さじ1

《作り方》

- ①春雨を茹で、よく水気を切り、塩こしょう・ごま油を加えて和える。
- ②Aを混ぜ合わせ、半量を使って牛肉に下味をつける。
- ③椎茸は薄切り、長ねぎは小口切り、にんじんは細切り、万能ねぎは5cm幅に切る。
- ④ごま油で、牛肉、椎茸、長ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤半量残しておいたAを加え、火が通ったら万能ねぎと白ごまを入れ、混ぜて完成！

★おいしく減塩するポイント★

椎茸のうま味や香味野菜、ごま油を使うことで薄味でもおいしく食べられるようにしました。



*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。

1月26日(月)～2月19日(木)までの87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。