

# ☆ きゅうしょくだより ☆

令和6年3月号  
日の出町学校給食センターNo.11  
☎ 042-597-3414

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 思い出給食ランキング発表！



今月は、卒業を控えた小学6年生と中学3年生のみなさんがもう一度食べたいと選んだ、『思い出給食』が登場しています。  
今年も昨年同様、小学6年生と中学3年生が選んだ献立の1位と2位が同じものだったので、一番人気と二番人気の献立を取り入れました  
今月は、それぞれどのような献立が3位以下に選ばれていたかをお知らせします！

	小学校	中学校
第3位	ガーリックフランス、りんごジュース、イタリアンスープ、マカロニのミートソース和え、三色ソテー	キムチご飯、牛乳、ワンタンスープ、にら入り卵焼き、春雨とチンゲン菜のナムル
第4位	ご飯、コーヒー牛乳、豚汁	鶏肉のから揚げ、海藻サラダ
第5位	キムチご飯、牛乳、ワンタンスープ、にら入り卵焼き、春雨とチンゲン菜のナムル	わかめご飯、牛乳、豚汁、鯖の塩焼き、キャベツのお浸し

令和5年4月11日から12月22日までの給食献立のうち、残菜率の低かったもの24献立の中から選んでいただきました。今年、小中学校とも、ラーメン&野菜チップスの献立がダントツで1位でした。

在校生のみなさんも、卒業する年に思い出献立を選んでいただくので、楽しみにしててくださいね！



## 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手なものにも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

## 卒業生の皆さんへ



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと思います。



## 令和6年3月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

### ○主食

米	岩手県(令和5年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	カナダ	アメリカ
焼き麩	アメリカ	カナダ	しゅうまいの皮	カナダ	アメリカ
クレープ	国産		スイートポテト	国産	

### ○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

### ○肉類

豚肉	千葉県	鶏肉	宮崎県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県		ウインナー	茨城県	

### ○魚介類

さけ	北海道	いか	ペルー	なると	国産
えび	インド他	ししゃも	ノルウェー	ちくわ	アメリカ他
ちりめんじゃこ	宮崎県	さば	ノルウェー		

### ○卵類

鶏卵	栃木県	液卵	栃木県	錦糸卵	国産
うずら卵	千葉県他				

### ○野菜類

じゃが芋	北海道	しょうが	高知県	とうふ	岩手県
さつま芋	茨城県他	にんにく	青森県	あぶらあげ	岩手県
にんじん	日の出町	緑豆もやし	栃木県	生揚げ	岩手県
白菜	茨城県	長ねぎ	埼玉県他	おから	日本
大根	千葉県	小松菜	埼玉県他	レンズ豆	カナダ
キャベツ	日の出町	青ピーマン	宮崎県他	大豆	北海道
かぼちゃ	鹿児島県	ごぼう	青森県	大豆たんぱく	北海道
チンゲン菜	茨城県他	ほうれん草	東京都他	ごま	エチオピア他
にら	茨城県他	れんこん	茨城県	こんにやく	群馬県他
玉ねぎ	北海道	トマト	熊本県他	さやいんげん	ポルトガル
たけのこ	福岡県他	コーン	タイ	えだまめ	タイ
赤ピーマン	熊本県他				

### ○果物類

清美オレンジ	愛媛県他	ダイスりんご	山形県他		
--------	------	--------	------	--	--

### ○海藻類

わかめ	国産	ひじき	兵庫県	海藻ミックス	岩手県
茎わかめ	国産	昆布	北海道	のり	国産
刻みのり	国産				

### ○きのこ類

しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	しいたけ	長野県
きくらげ	熊本県	なめこ	山形県		

# 春の山菜クイズ

ただ正しいのはどっち?

はるの やま 春に野山でとれる山菜 さんざい についてのクイズです。 AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

### Q1

草もちに  
使われるのは  
どっち?

**A**

**B**

### Q2

つぼみを食べる  
「ふきのとう」、成長した  
姿はどっち?

**A**

**B**

### Q3

漢字で「独活」、  
何と読む?

**A**

**B**

### Q4

若い芽を食べる  
「わらび」は  
どっち?

**A**

**B**

### Q5

「春の皿には○○を  
盛り」ということわざ、  
○○に入る言葉は?

**A**

**B**

Q1…B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入るとおいしい。

Q2…A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。

Q3…B つくしは「土筆」と書く。

Q4…B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。

Q5…A はる さんざい には 苦い 味が 多い けれど 栄養が 豊富 なので、積極的に 料理に 使おう という 意味。